

826
SIA

دائرة المعارف المنزلية

تقدم

CHECKED - 7763

طبخ البيت

الغذاء والطبخ والمناسبات
بأحدث الطرق الشرقية والغربية

تأليف

أحمد إبراهيم
بالترجمة الحديثة



٥

دار المعارف للطبع والنشر

دائرة المعارف المنزلية

تقدم

طبخ البيت

في الغذاء والمطبخ والمائدة
بأحدث الطرق الشرقية والغربية

تأليف الأنسة

أنيسة إبراهيم
بالتربية النسوية

الكتاب الأول

الناشر

دار المعارف

للطباعة والنشر

مادة إيطورية شارع عبد العزيز بمصر

محمود براده

الطبعة الثالثة

طبيب البيت

كيف تعالج نفسك بنفسك

بدون طبيب

من الامراض وعلاجها

الاجزاخانه المنزلية - ارشادات طبية - اسعافات وقتية أساس الصحة
أسباب الامراض وأعراضها - أمراض الانف والزكام المزمن والحاد -
التهاب الحلق - الامراض الباطنية - الامساك والاسهال - عسر الهضم -
الزلال - الروماتزم النحافة والسمنة - المغص المعوي والكلوى - التنفس
الصحي - أمراض النساء - علامات الحمل - أمراض الاطفال والشيخوخة
وغذائهما أمراض العين والاذن والاسنان - الامراض الجلدية - الحروق
والقروح - لدغة الثعبان والعقرب - حب التئاب الاكزيما - سقوط الشعر
العادة السرية - الامراض العصبية وغير ذلك من الابواب المفيدة وعلاجها
٥٥ صفحة طبع أبيق الثمن ٣٠ مليم وبالبريد ٤٠ مليم

تطلب من

دار التعارف للطبع والنشر

حارة الطواشي شارع عبد العزيز بمصر

مقدمة

وضع للطبخ الحديث عند الأمم الراقية كتاباً نالت حظاً كبيراً من الإتيان وسلاسة الأسلوب وغزارة المادة مع مراعاة الاقتصاد والتنسيق ، على أنه لم تقيم من يئتنا آتية فكرت في إخراج كتاب يجمع أسرار هذا الفن خدمة للعائلة المصرية مما يتناسب مع ما وصلت اليه السيدة المصرية الحديثة من الرقي ، وبلغت من شأو الحضارة مبلغاً كبيراً ، وما سارت به أختها الغربية من تقدم أدنى وعلى وليس أنكر ما قامت به بعض الزميلات من وضع كتب للدراسة ولكنها لا تعنى بالفرض المطلوب وما تقتضيه الحاجة بعدة عن القيود المدرسية ، أضف الى ذلك ارتفاع ثمن تلك الكتب ، مما يجعل فائدتها قاصرة على العائلات الكبيرة ، ليس إلا !!

وانى أرجو أن يسد هذا الكتاب - والكتب التى تصدرها دائرة المعارف المنزلية - فراغاً فى عالم الطبخ الحديث ، متوخية فيها التبويب والدقة المتناهية فى وصف الألوان وصفاً بسيطاً يجعل فى استطاعة ربة المنزل الوصول الى غرضها بدون عناء

وهذا الكتاب يحتوى على الأطعمة المتداولة والأكثر شيوعاً فى العائلات المصرية مع ملاحظة الاقتصاد

وانى أؤمل أن يحوز هذا الكتاب رضا آتساق . . وأن يكون عوناً لربة المنزل ، والعناية المقبلة على الحياة الزوجية ، وسميراً فى أوقات الفراغ ، وأن يساعدن على فهم دقائق هذا الفن . . وبالله التوفيق

المؤلفة .

يوليو سنة ١٩٤٧

الفصل الأول

المطبخ

المطبخ هو المكان المعد لتجهيز وطهي المواد الغذائية ، ويحسن أن يقسم في الجهة البحرية حتى يكون متجدد الهواء ، ويجب أن يتناسب حجمه مع حجم المنزل فلا يكون واسعاً يستدعى مضاعفة العمل ولا صغيراً يمنع تجديد الهواء من جهة ويموق العمل من جهة أخرى

ومن أم النقط الواجب مراعاتها أن يكون المطبخ متجدد الهواء وأن يكون سقفه عالياً ما أمكن ويحتوى على نوافذ من جهتيه كما تغطي هذه النوافذ بالسلك حتى لا يتمكن الذباب من الدخول ، ويجب أيضاً أن يكون النور كافياً ليلاً ونهاراً لسهولة العمل فيه ، ويجب كذلك أن تغطي الجدران بمادة يسهل تنظيفها ، كأن تغطي بالقاشاني الأبيض لارتفاع مترين ، ثم تغطي باقي الجدران بطلاء الزيت أو الجير ، وأن تكون الأرضية ناعمة سهلة التنظيف مثل الرغام أو يلاط الأسمنت وأن يكون به حوض من نوع جيد لا يمتص الدهن ، عموماً مثبت عليه صنبوران للماء الساخن والبارد ، وبأسفله بالوعة على شكل S. لتصريف الماء القذر ، وأن يركب الحوض على ارتفاع مناسب من مصدر الضوء بقدر الامكان ، وعلى جانبه الأيسر قطعة مناسبة من الرغام لتصفية المياه ، ويحسن أن تحجب الانابيب بصندوق أو دولا ب من الخشب لحسن الشكل ويتنفع به لحفظ الفراجين وأدوات النظافة الخ..

محتويات المطبخ وتنظيمها

١ - الموقد الحجري : يجب أن يكون من نوع جيد ويثبت في مكان مناسب يصل اليه الهواء والنور ، ويستغنى عنه في المنازل المتوسطة

- ٢ - صندوق النعم : من الخشب الزنك المصفح داخلياً لوضع الفحم
- ٣ - منضدة : من الخشب العادى على ارتفاع مناسب وأن تكون متينة ناعمة السطح بها درج وغالباً تغطى بالرغام ، أما المنضدة المستعملة للطهى باستعمال موقد بريموس فتغطى بطبقة من الزنك ، ويحسن أن يعمل بالمناضد قاعدة من الخشب تثبت على ارتفاع ٣٠ سم لوضع الآنية وخلافها ، وإذا كان حجم المطبخ لا يكتفى لوضع منضدة ، يمكن تثبيت رف فى الحائط يرفع لكى يكون شكل منضدة فى أثناء العمل ثم يرد لمكانه ثانية
- ٤ - الدواليب : يجب أن يحتوى المطبخ على عدد كاف منها ، ويتوقف هذا على حجم المطبخ ونوع العمل فيه ، وأن تكون الرفوف عالية غير عريضة ليسهل الدخول اليها ويحسن تغطية الجزء الأمامى بالسلك تمجيداً للهواء ، وأن تكون الدواليب دائماً نظيفة وجافة لمنع الحشرات
- ٥ - الرفوف على ارتفاع مناسب ويحسن أن تكون من الرغام ، وقد تصنع من الخشب وتدهن « باللاك » ، ومنها ما يصنع للأطباق خاصة
- ٦ - صندوق القمامة : من الزنك اسطوانى الشكل مغطى بغطاء محكم ويوضع فى ركن
- ٧ - كرسي : كتلة واحدة ويوضع فى المكان المناسب له
- ٨ - ساعة فى مكان ظاهر لمعرفة الوقت
- ٩ - تلاجة : يجب أن يكون به تلاجة ، وأفضل التلاجت ما استعملت لتبريد المياه وحفظ الأظعمة
- ١٠ - أدوات المطبخ - يحسن أن يكون به كل الادوات الكافية للعمل ، كالكروزلات والسكاكين والقوالب الخ . . . وأن يكون هناك عدد وافر من ألعاب والآلات الزجاجة لحفظ التوابل والسوائل

الادوات والاثاث الضروري

العدد	المنصف	العدد	المنصف
١	ابريق صاج للمياه	١	صواى للقطير
١	آلة لفرى اللحم	٦	طبق صاج
١	ابريق صيني للين	٦	طبق صيني
٦	برطمان زجاج احجام	١	طبق صاج كبير عميق
١	برعمه	١	طاحونه للين
١	ثلاجه	١	طاسة للتحمير
١٢-٦	حلة نحاس احجام	١	طواجن
١	دولاب جزؤه السفلى للخرين	١	طاحونه للتوابل
١	والعلوى نعليه	٦	علب صفيح
١	رشاشه للذيق	١	عصاره ليمون
١	زجاجات فارغة .	١	علبة للسكاكين
١	ساطور	١	فرن صغير
١	سطل	١	فطاس غاز بصنبور
مجموعة	صنج (الاله واجزاؤها والرحل واجزاؤه)	٢	فوطه شبكه
٢	سلطانيه صيني	٣	فوط للتشيف
٢	سلطانيه صاج	٢	فوط لتجفيف الايدي
٤	سكينه المطنخ	٢	فنجان شاي
١	سكينه صلب عريضه	١	فتاحه علب
٣	سيخ حديد	مجموعة	قطاعة للسكوير
١	سقط البيض	١	قالب الماظيه
١	سلة الخبز	١	قالب كعك سستيل
٣	شوك حديد	١	قالب كعك مستدير
١	شوايه	١	قع صفيح للغاز
١	صفيحه للقيامه	١	قع صاج
١	صبايه	١	كرسى مطبخ
٢	صواى نحاس مستديره	١	كرزولة المنيوم
		١	كرزولة صاج

العدد	الصفة	العدد	الصفة
١	بليلة قهوة	١	منقاش للكحك
١	كوب المنيوم	٢	مكبة سلك
١	كباسة بطاطس	٢	مقصوصة
١	لوح خشب للفرى	٢	غرفة
١	منضدة سطحها رخام لها درجان	١	مصفاة الشاي
١	ورف سفلى	١	موقد (بريموس)
١	منضدة أوف الطهى	١	مصفاة نحاس للطاطم
١	مطبخية	١	مكيال رطل
١	منخل سلك	١	ميزان
٣	منخل حرير	١	مشجب للفوط
٢	ملعقة شاي	١	مسن للسكاكين
٣	ملعقة كبيرة من نحاس	١	نشاب
٣	ملعقة خشب	١	ساون نحاس
١	مقوار	١	هاون خشب
١	غرفة	٢	موقد كحول (سبرنو)
١	مضرب للبيض		

أداة الك. أو

خزانة الكرار المكان المد لحفظ المواد الغذائية الطازجة ويوجد عادة في المنازل الكبيرة ويستغنى عنه في المنازل المتوسطة ويحسن أن يقع في الجهة البحرية متجدد الهواء باردا باستعمال التهوية في حالة وجودها مضيئا وبه تيار هوائى ويجب أن يتوافر في جدرانه وأرضيته نفس الشروط التي توافرت في المطبخ وعلى أن تكون أرضيته من الاسمنت أو الرغام وإلا يجب أن يكون هناك قطعة أوف من الرغام لحفظ اللبن والزبد .

ويجب أن يحتوى على كمية وافرة من الرفوف وعلى دولاب ونميلة صغيرة للحم وتوضع في تيار هوائى أن امكن وعدد وافر من المشابيك المعدة للتطبيق والبرطانات

السلاطين المسلحة للين ومكة لتبريد Butter Coder ، واطباق لوضع
المأكولات ومكة سلك ومكايل وموازين وثلاجات ورف لحفظ الخضر واثاء
لحفظ الخبز الخ . .

ويجب أن تكون الغرفة سهلة التنظيف فتمسح رءوفها يوميا بخزقة مبللة ثم
تجفف جيدا وتنظف وتنظف كلياً مره أسبوعياً قترفع منها الاشياء وتترك الحجرة
مفتوحة حتى تجف تماماً ثم تعاد الاشياء في مكانها .

تُحفظ بقايا الأطعمة في أطباق نظيفة خلاف الأطباق التي قدمت فيها للبائدة .
ويوضع كل نوع من اللحوم وخلافها بمفرده ثم تغطى المأكولات وتُحفظ من
الذباب بتغطيتها بمكة من السلك أو بقطعة نسيج .

ويجب على رب الدار أن تقوم بالتنقيش العام في الصباح المبكر وتبت في كيفية
استعمال المأكولات في أقرب فرصة ممكنة . وعليها أن تعمل دائماً على حفظ
هذا المكان نظيفاً غالياً من أى رائحة للعفن

مخزن الأطعمة

هو الحجرة أو الدولاب الممد لمخزن المأكولات والحاجيات المنزلية مدة من
الزمن . ويحسن أن يكون قريباً من المطبخ بقدر الامكان وأن يتناسب حجمه مع
حجم المنزل وعدد أفراده وأن يكون جافاً متجدد الهواء مضيئاً ويقفل دائماً وأ
تُحفظ مفاتيحه مع ربة البيت .

ويحتوى مخزن الأطعمة على عدد كاف من الدواليب وأحسنها ما كانت أبوابه
تنزلق وأن يحتوى على عدد وافر من البرطانات ذات القووة الواسعة الملصق عليها
أسماء الحاجات بنحط وأضع وعلب ذات غطاء محكم وصندوق القهامة وفرجون وفوطه
أطباق وفوطه تنبكه وفوطه لمسح الأيدي وممسحة ومقص وعلبة خيط كتان
وسكين وملاقق ومجرف

ملاحظات - (١) يجب حفظ المواد السامة في زجاجات ملصق عليها الاسم في
دولاب خاص أو على مكان بعيد عن متناول الأيدي (٢) مواد التنظيف والفسر
الواجب خزنها تحفظ بعيدة عن مواد الأغذية . هذا ويجب على ربة المنزل وضع
كتف خاص بأسماء الموجودات وموضعها ر أن تحدد وقتاً معيناً لإخراج المواد

اللازمة ويجب المحافظة على هذا الوقت .
ويجب العناية بالمخزن بإزالة الغبار يوميا بخرقة مبللة وتنظيفها جيدا أسبوعيا .

خزن الاطعمة

١ — يجب ان تكون ربة البيت ذات معلومات واسعة عن محلات بيع الاطعمة وانواعها حتى تستطيع اختيار الاصناف بحكمة
٢ — يجب عليهما خزن الاطعمة في الاوقات المناسبة حتى يمكنها الحصول عليها جيدة ورخيصة

٣ — ان تحصل على الكمية اللازمة لها لا طول مدة يمكنه حتى لا تحتاج إليها في وقت لا يجدها فيه فتشتريها باضفاف ثمناها وحتى تقلل على نفسها المجهود فتقتصر على شراء مواد الطعام الطازجة التي لا يمكن خزنها مثل اللحوم والالبان والخضر .
ولذلك يجب معرفة الاوقات المناسبة من السنة لخزن الانواع المأكولات ومعرفة الطريقة الصحيحة لخزنها
أولا : الأطعمة الجافة

١ — الدقيق : يحفظ جافا في آنية من الصاج أو صفائح عككه الغطاء وتنظف هذه الآنية تطييفا جيدا ويلاحظ استعمال الدقيق بانتظام فمثلا في حالة وضع كبة جديدة يراعى استعمال الكبة القديمة الا اذا كان تركيب الاناء معدا بنظام كان تكون له فتحه معينة في أحد جوانبه

٢ — البقول : مثل الفول والعدس والفاصوليا والبازلاء الجافة واللوبيا والمصر الجاف ويجب الاتخزن بكبات كبيرة لأنها كثيرا تتأثر بالسوس وتخزن مغلوطة تقايل من الملح وتحفظ عادة في كيس واحسنا ما يصدر من الوجه القبلي في ابريل والوجه البحري في مايو .

٣ . الحبوب : معظمها يبقى مخزرا نادون تلف مدة طويلة خاصة اذا كانت غير مضحوة وتحفظ في علب أو برطمانات نظيفة بحكمة انتظا واكثرها استعمالا في المنارل هي .

- ١ - القمح والفريك ويخزن في مايو ويونيه.
- ٢ - الارز ويخزن في اغسطس وسبتمبر ويجب ان يكون سليما نقي اللون قليل المواد الداخلة فيه كالدهن والشمع والنجاسات والجير وان يكون من نوع جيد
- ٣ - السمسم : وتحتاج اليه ربة المنزل احيانا وهو نوعان مقشور وغير مقشور ويخزن في اكتوبر ونوفمبر
- ٤ - المكرونة : واحسنها ما كان سهل الكسر ومنها ما يصنع بمصر ومنها ما يستورد من الخارج
- ٥ - السكر : جميع أنواع السكر ماعدا النوع البلبل ويستعمل لبعض انواع الكمك Moist Brown Sugar تبقى بحاله جيدة مدة طويلة من الزمن . مع ملاحظه حفظها في مكان جاف وانا محكم الغطاء .
- ٦ - الشاي : يبقى مخزونا بحالته الطبيعية مدة طويلة إلا أن طول المدة تعمل على نقص وزنه ويحفظ في علب محكم الغطاء إذا كان من النوع السائب والافخزين في غلافه الخاص .
- ٧ - البن : يحسن استعمال البن أول بأول ويحفظ لحين استعماله في علبه أو برطمان محكم الغطاء .
- ٨ - المرق : تحفظ في مكان متجدد والهواء جاف ويجب عدم تحريك البرطمانات الا عند الزوم ويجب الا تلامس البرطمانات بعضها بعضا .
- ٩ - العسل الأبيض : واحسنه ما يخزن بخليته صحيحا في آنية من الفخار أو في علبه من الصيني .
- ١٠ - الفواكه المحفوظة : تحفظ في مكان متجدد الهواء جاف ويجب الكشف عليها وعدم تحريكها الا عند الزوم .
- ١١ - الفواكه الجافة : مثل القراصيا والوشنة والمشمشية والزبيب الخ تخزن مدة طويلة وخاصة اذا كانت من نوع جيد واحسنها ما خزن في بدء الموسم ويجب التفتيش عليها للتأكد من عدم اختارها وتحفظ بحكمة الغطاء .
- ١٢ - المكسرات : مثل البندق واللوز والجوز والصنوبر تخزن مدة طويلة مع

المحافظة عليها من الفئران :

١٣ التوابل : مثل الفلفل والشطة وكسبره وكرون وينسون وكراويه وقرقة وتخزن في ابريل ومايو ويجب ان تكون جافة قليلة الاعشاب الزائدة وتنخل وتغربل وتنقى وتحفظ في علب محكمة النطاء أو في ايكاس من الديمور توضع في مكان متجدد الهواء جافا ويجب الا تحزن مدة طويلة بكميات كبيرة حتى لا تفقد نكهتها المعينة ثانيا . مواد التنظيف

ويجب حفظها منفصلة عن مواد الغذاء .

١ — الصابون : الصابون المصنوع حديثا به كمية كبيرة من المياه ولذا يجب عدم استعماله لأن في ذلك خسارة ويجب ان يعرض للهواء حتى يتم جفافه ويوجد نوع رخيص للاستعمال المنزلى على هيئة قضبان تقطع في المنازل بسكين حاد أو خيط كتان .

٢ — الصودا : يجب ان تحفظ محكمة النطاء حتى لا ياتسرب إليها الهواء .

٣ — الشمع : يمكن خونه بكميات كبيرة مع المحافظة عليه من الفئران .

٤ — غاز البترول : يجب حفظه في مكان بعيد عن المطبخ ويوضع في صفيحة خاصة ان أمكن .

ثانيا — مواد الغذاء الطازجة

١ — اللحم : يجب ان يكون عديم الرائحة واللون الغير العادى وفي حالة تغير لون اللحم يجب غسله بالماء والحل وطهيه في الفرن ويجب حفظه بعيدا عن عط الذباب وذلك بتغطيته وقد يفيد جدار رش اللحم بكمية من الدقيق المضاف إليها قليل من الفلفل .

٢ — السمك : يجب شراء الكمية الضرورية عند الاحتياج إليها ويجب طهيها بسرعة فانسك الغير الطازج خطر جدا على الحياة .

٣ — الطيور : تكون بمثابة اللحم سليمة البدن خالية من الحشرات صغيرة السن ويحسن ذبحها وتنظيفها قبل طهيها بلبلة فان غذايساعد على ليونه انسجة الجسم .

٤ — اللبن : يجب عليه عقب تسله مباشرة ثم تبريد بسرعة فان هذه العملية كفيلة لقتل الميكروبات

٥ - الكريمة : يجب شراء الكريمة الضرورية وقت الحاجة إليها وان تشتري

من محل موثوق به ويراعى ان تكون طازجة

٦ - الزبد : تشتري بكميات صغيرة لتبقى طازجة للأكل وتشتري بكميات كبيرة

في يناير وتخزن طول العام بعد تحويلها إلى سمن بالطريقة الآتية :

تفكك على النار وتصفى بمصفاة لفصل المواد الغريبة ثم ترفع من على النار ثانياً مع التقليب باستمرار حتى يصفر لون اللبن الزائد ثم يرفع الأناء من على النار ويستمر في التحريك حتى تنخفض درجة الحرارة نوعاً فتفصل الكمية الزائدة المعروفة بالسمن عادة تمكيل ويلاحظ أن نوع الزبد الجيد ينتج ٨ أرطال سمن من كل ١٠ أرطال زبد ويجب وضع كمية من الملح الرشيدى تتراوح بين ٤/٣ و ٤ رطل لكل صفيحة سمن وذلك عند انخفاض درجة حرارتها

٧ - الجبن : أنواع عدة ويمكن تقسيمها قسمين : —

(أ) الجبن البلدى : أنواع الجبن المختلفة التى تصنع بالقطر المصرى كالحالوم

والدمياطى والقريش ودوبل كريم الخ . .

(ب) الاصناف الأفرنجية : وهى ما تستورد عادة من الخارج

وتخزن دبة البيت الجبن البلدى كل بالطريقة التى نراها ناجحة أما النوع الأفرنجى

فلا يخزن بل يشتري بكميات صغيرة وخوفاً من تلفها يجب أن تلف بورق زبد ويوضع فى آنية من الصينى والزجاج حتى لا تجف .

٨ - الحبز : يجب العناية التامة بآناء الحبز وذلك بمسحه يومياً وتنظيفه جيداً

من وقت الى آخر وتعريفه من بقايا الحبز قليل وضع الكمية الجديدة منعاً لحدوث العفن ولا يجوز وضع الحبز بها فى مكان دافئ .

٩ - الحضر

(أ) الحضر الحضر : ويجب ان تكون طازجة ناضجة أوراقها ناضرة ذات

لون أخضر ومختار مناسباً الاجزاء خالية من العطب ويجب أن تشتري فى موسمها الذى تكثر فيه ويرخص ثمنها

(ب) الدرنات والجذور : تفتخب خالية من الطين حتى لا يتضاعف وزنها

وكذا ليس بها عطب . ومتأسكة الاجزاء ملساء

١٠ - الفاكهة يجب أن تكون طازجة وسليمة من كل عطب مع ملاحظة تمام نضجها وأحسنها ما كان مناسك الاجزاء .

التوابل والبهارات

التوابل هي المواد التي تعطى الطعام الرائحة الطيبة. ولا تعتبر أغذية لانها لا تقوم بتعويض ما يفقده الجسم ولا تمدد بالحرارة على أن أضافتها للأطعمة ضرورى للأسباب الآتية ١٠ - فتح الشهية ٢٠ - زيادة إفراز العصارات المعدية التي تسهل عملية الهضم ٣ - اكساب اطعام رائحة طيبة ونكهة . ويستحسن الاستغناء عن أضافتها لأغذية المرضى والمصابين بضعف الكلى أو بالتهابات في أعضاء الجسم . ولا يوجد حد فاصل بين البهارات والتوابل فكلاهما يستعمل لغرض واحد

١ - الخردل (المسترده) : بذور نبات الخردل ويوجد بكثرة في مصر وفي وسط مزارع البرسيم ويوجد منها نوعان : بذور يضاء واخرى سوداء ومحضر بطحن البذور وتخلل والخردل ذو طعم حريف يساعد على افراز العصارات المعدية ويعمل منه أوراق الخردل المستعملة طيبا .

٢ - الفلفل الأسود : ثمرة شجرة تثبت في سومطره وجاوه والهند ومحضر بتجفيفها ثم تطحن والفلفل الاسود يعطى نكهة حريفة ومطهر .

٣ - الفلفل الأبيض : فلفل أسود تنقع في الماء أو ماء جير وأزيلت القشرة الخارجية وتتنخب له أحسن الثمار ويحضر بتركه في ماء جير أو يطحن والفلفل الأبيض كالقفلل الاسود تماما في أنه يعطى نكهة ومطهر .

٤ - الفلفل الاحمر : نبات الفلفل الاحمر ويحضر بتجفيفه والفلفل الاحمر يستعمل في الطعام للنكهة .

٥ - الشطة : قرن نبات الشطة وتحضر بتجفيفه وسحقه والشطة ذات طعم حريف لدرجة زئدة وتستعمل للنكهة .

٦ - الزنجبيل : ساق أرضى ينمو في الهند والصين ومنه الاسود وهو ما يبق بمشرته وإذا أزيلت القشرة يحصل على زنجبيل ابيض ويحضر بقطش قشرة ويخفف ويترك

صحيحاً أو يطحن أو يسكر والزنجبيل ذو نكهة ومعيته لمصارات الهضم ويدخل في بعض المستحضرات الطبية والزنجبيل المسكر يدخل في الكمك الخ . .

٧ - القرفة : عبارة عن قلف شجرة القرفة ، وتنمو في المناطق الاستوائية - كسيلان والهند - وتحضر بتجفيف القلف ، وقد يطوي أو يطحن ، والقرفة تستعمل للنكهة كما تستعمل كدواء

٨ - زيت القرفة : كالقرفة تماماً ويستخرج بالمصر ، وزيت القرفة يستعمل أيضاً للنكهة وكدواء

٩ - القرنفل : براعم زهرية تجمع من شجرة القرنفل التي تنمو في جزائر الهند الشرقية وسيلان والبرازيل ، ويحضر بأن تلتقط البراعم قبل تفتحها وتجفف في الشمس ، والقرنفل ذو نكهة وذو رائحة طيبة

١٠ - زيت القرنفل : كالقرنفل تماماً ويستخرج بالمصر ، وزيت القرنفل ذو نكهة ورائحة ، ويستعمل أيضاً كدواء

١١ - جوزة الطيب : ثمار من نوع البندقة ، ينمو في الهند وتحضر بتجفيفها

وتفشيرها ، وقد ترك صحيحة أو تطحن ، وجوزة الطيب ذو نكهة ورائحة طيبة

١٢ - الكاري : خليط من التوابل المختلفة التي تنمو في الهند وهي ذات نكهة ورائحة طيبة

١٣ - معجون الكاري : خليط من التوابل التي لا يمكن مزجها بعضها ببعض وهي جافة ، ومعجون الكاري ذو رائحة طيبة ونكهة

١٤ - الملح : من البحار والصخور ويحضر بالتبخير ثم ينقى ، وهو ذو نكهة ولا يستغنى عنه أى طعام

١٥ - النعناع : نبات عشبي يزرع في مصر وأوروبا ويحضر بتجفيف الأوراق وهو ذو نكهة ورائحة طيبة

١٦ - روح النعناع : وهو نبات عشبي يزرع في مصر وأوروبا ويحضر بالتقطير وروح النعناع دواء وذو رائحة طيبة ونكهة

١٧ - الحبة السوداء : نبات أشبه بالكون ويحضر بتجفيف البذور ، والحبة السوداء تضاف مع الشمر للخبز وتستعمل في تخليل الليمون

١٨- زيت الحبة السوداء : نبات أشبه بالكون ويحضر بالمصر واستخراج

الزيت ، وزيت الحبة السوداء دواء

١٩- الكرامية : بذور نبات ينمو في أوروبا وتحضر بالتجفيف ثم تترك أو

تطحن ، والكرامية مشروب لذيق الطعم وهي ذات رائحة طيبة ونكهة

٢٠- الكون وزيت الكون : بذور نبات الكون ويزرع في مصر وسواحل

البحر الأبيض ، ويحضر بأن يضرب ويحفف ، وقد يصير لاستخراج الزيت ، وهو ذو رائحة طيبة ويضاف للطعام ، ودواء

٢١- الكزبرة : أوراق وبذور نبات ينمو في صعيد مصر ويحضر بتجفيف

البذور ، أما أوراقها فتستعمل خضراء ، والكزبرة ذات رائحة طيبة ونكهة

٢٢- الأنسون : بذور نبات ينمو في الوجه القبلي ، ويحضر بالتجفيف

ويستعمل كسهل ومشروب للأطفال ، كما يستعمل أيضاً لأغراض طيبة ويضاف إلى الخبز لتحسين طعمه

٢٣- الشمر : نبات عشبي قائم الساق ويحضر بالتجفيف وهو ذو نكهة

٢٤- البهارات : خليط من التوابل مثل : الفلفل والقرنفل وجوزة الطيب

وزر الورد وكبابه صيني وقرفه الخ . . وتحضر بأن تجفف وتسحق وتنخل ، وهي ذات رائحة ونكهة

المواد الملونة المستعملة في الاطعمة

تستعمل هذه المواد في كثير من الحلوى والمثلجات والفظائر والشراب

والمرني الخ . . والغرض منها تحسين المنظر ، ويجب أن تكون المادة الملونة غير

ضارة للجسم وأكثرها وأفضلها استعمالاً ما كان من مصدر عضوي نباتي أو حيواني

مثل الكركم أو الزعفران والكثينيل والعينات المصرح باستعمالها كالمينيل البرتقالي

الكركم والزعفران : أصلها نباتي ويعطيان لونا أصفراً أو برتقالياً ويستعملان

في بعض الفطائر وفي مساحيق البيض الجافة وفي تكوين الزبد الصناعي

الكثينيل : مادة ملونة ذات أصل حيواني ، تستخرج من حشرة إذ تؤخذ

هذه الحشرة وتقتل بالحرارة ثم تنقع في الماء لاستخراج اللون الاحمر القاتم الموجود بها الناتج من وجود المادة الصضوية المسماة (حاضن الكرميك) ويضاف الى هذا المنقوع مادة قاعدية ضعيفة وقليل من الكحول وهذا مايسمى بالكشتنيل أما إذا أضيف الى المنقوع السابق كمية من الشب فترسب المادة الملونة وتسمى دكرمين ، وتستعمل في مستحضرات الزينة كأحمر الحدودود والشفافة

الروائح الشائع استعمالها في الاطعمة

الفانيليا : عبارة عن الثمار المجففة التي تؤخذ من شجرة الفانيليا وهي شجرة منسلقة في المكسيك ، وهذه الثمرة عبارة عن قرن رفيع طويل من ١٠ - ١٥ سم وعرضه نحو ٨ ملليمترات ، ناعمة الملمس ، سوداء اللون ، وداخلها مادة لحيية بها حبوب سوداء رفيعة

توضع هذه الثمار في الكحول وتلوثب فيه المواد ذات الرائحة العطرية وهي الفانيلين ، وقد يوجد على شكل بلورات رفيعة ذات رائحة خاصة وهي قليلة التوبان في الماء البارد ، وأكثر ذوبانا في الماء البارد والكحول

ماء الورد : يستخرج بتقطير الورد ويستعمل للحلوى الشرقية

ماء الزهر : يستخرج بتقطير زهر النارجيس ويستعمل في بعض أصناف الحلوى

روح اللوز : يستخرج من اللوز ويستعمل في بعض أصناف الحلوى والكيك الخ . . ويستغنى به عن استعمال الفانيليا



الفصل الثانى

الغذاء والطهى

لاشك أن الغذاء هو أهم مقومات الحياة فلا يستطيع أى كائن حى فى كلتا الملكتين النباتية والحيوانية أن يعيش طويلا بغيره
فالغذاء لازم لتقو الجسم وتمويض ما فقده من الانسجة وحفظ حرارة الجسم
فى درجه ٣٧ وأمداده بالطاقة اللازمة لأعماله وحركاته وبجهوداته
وتتركب المواد الغذائية نوعان : —

١ — مواد عضوية أساسية وهى تنقسم إلى : —

(١) مواد بروتينية : (ب) مواد كربوهيدراتية (ح) مواد دهنية

٢ — مواد غير عضوية وهى الماء والأملاح المعدنية

٣ — مواد إضافية وهى الفيتامينات

المواد العضوية :

(١) المواد البروتينية : وهى التى تحتوى على كميات مختلفة من الكربون

والأكسجين والأيروجين والزرال والكبريت والفوسفور وهى توجد فى الأسماك
والبيض والألبان والنباتات الخ

(ب) المواد الكربوهيدراتية : وهى التى تتكون من الكربون والأيروجين

والأكسجين فقط وهى توجد فى السكر بأنواعه والحبوب والقمح والذرة والأرز
والبطاطس والخضر والفواكه وغيرها

(ح) المواد الدهنية : تتكون من نفس العناصر الخاصة بالمواد الكربوهيدراتية

ولكن بطريقة كميائية مغالطة وأكثر وجودها فى الزيوت النباتية والدهن الحيوانى
وغير ذلك .

ولقد كان المعتقد إلى زمن قريب أن المواد البروتينية هي التي تعوض وتزيد في نمو الجسم وأن الكربوهيدرات هي التي تمد الجسم بالحرارة ولكن الرأي السائد الآن هو أن الحرارة اللازمة للجسم يأخذها من أكسدة أنسجته و خلايا الجسم نفسه وأن البروتينات والكربوهيدرات كلتاهما عاملان على بناء الجسم وتكوين أنسجته المواد غير العضوية : أما المواد غير العضوية فالمقصود بها الأملاح والعناصر

المعدنية التي تدخل في تركيب أنسجة الجسم فضلا عن وظيفتها العضوية التي لاغنى عنها . فالكالسيوم مثلا ضروري في تكوين العظام كما أن الحديد يكون أهم عنصر في خلايا الدم الحمراء واليود لازم للغدة الدرقية لكي تؤدي وظيفتها وهذه العناصر المعدنية توجد في معظم المواد البروتينية كالخضر والفواكه واللبن واللحوم والماء بمقادير مختلفة كما أن ملح الطعام الذي يتناوله الإنسان بكثرة يحتوي على كل من الكلور والصوديوم وكلاهما ضروري للجسم ويحتاج جسم الإنسان إلى ما يقرب من ١٤ جم من العناصر المعدنية . أما الماء فهو بلا شك من أهم محتويات الجسم الإنساني ومن ألام الضروريات للحياة ويسكن أن نعلم أن ٦٨ ٪ من وزن الجسم تقريبا يتكون من الماء . والماء هو العنصر الهام في جميع السوائل في الجسم مثل الدم واللمف والسائل النخاعي وانراز الغدد المختلفة كما أنه أداة هامة في التخلص من المواد الضارة التي يفرضها الجسم ويحتاج الجسم إلى ٢ ونصف لتر من الماء كل يوم .

الفيتامينات : وعلاوة على القسمين السابقين وهما المواد العضوية وغير العضوية يوجد جزء آخر هام وهو الفيتامينات إذ أن الجسم لا يستفيد من الأغذية إلا مع وجود الفيتامينات وهي مواد ذات تركيب كيميائي معقد توجد عادة بنسب ضئيلة في الخضر والفواكه الطازجة ويتأثر بعضها بالحرارة ولذا لا توجد في الأطعمة المحفوظة .

وقد وجد أن هناك أكثر من نوع واحد من هذه الفيتامينات إذا خلا الطعام من أحدهما أو كلها فإنه يتسبب عن ذلك أمراضا كثيرة لا يبرأ الإنسان منها مادام طعاما خاليا منها :

ويوجد الآن الفيتامينات أنواع كثيرة نورد منها ما يأتي :

فيتامين « أ » يوجد بكثرة في زيت كبد الحوت والزبد والقشدة وحم البيض والجبين والجوز والسبانخ والطماطم والكرنب والموز والبرتقال وغيرها وهو قليل

جدا في الزيوت النباتية كزيت الزيتون وفي اللبن المزروع منه القشدة . وهو قابل للذوبان في المواد الدهنية ولا يتأثر كثيرا بالحرارة إلا إذا كانت شديدة ولمدة طويلة وعدم وجوده في الطعام يؤدي إلى زيادة قابلية الجسم للأمراض المعدية وإصابة مانتحة العين بمرض القشرة ويمكن الحصول عليه من الجوز (مادة الكاروتين)

فيتامين د ب ١ : يوجد بكثرة في الحبوب النباتية التي لم ينزع منها قشرها كالأرز الغير مقشور كما يوجد في الحنّاء والذور المزروعة ، كالحلبة والبقول النابتة والشعير وغيرها . وهو قليل في الفاكهة والخضر واللحوم والألبان وهو قابل للذوبان في الماء ويتأثر كثيرا بالحرارة . أما الأمراض التي تنتج من عدم وجوده فهي مرض « البرى برى »

فيتامين د ب ٢ ، ويوجد هذا النوع في الحبوب التي بها جنيها وأيضا في الحنّاء وفي اللحوم واللبن والبيض والكرنب والخضر وهو قابل للذوبان في الماء ولا يتأثر كثيرا بالحرارة وخلو الطعام منه بسبب مرض البلاجرا الكثير الإلتشار بمصر ولقد لوحظ أن لهذا المرض علاقة شديدة بدقيق الأذرة وذلك راجع لقلة المواد للبروتينية فيه .

فيتامين د ح ، ويوجد بكثرة في الفواكه والخضر الطازجة خصوصا ذات العصير كالليمون والبرتقال والبطاطم وما شابه ذلك وكذلك في اللبن وقت الربيع وهذا النوع من الفيتامين قابل للذوبان في الماء وسريع التأثير بالحرارة وخلو الطعام منه يؤدي إلى مرض الأسقربوط وهو شائع في الاطفال الذين يتغذون على الألبان الصناعية فمن الواجب إعطائهم عصير الفاكهة .

فيتامين د د ، ويوجد في زيت السمك وحم البيض والزبد والقشدة وغيرها من الدهون الحيوانية ولا يوجد في الزيوت النباتية وهو قابل للذوبان في الدهن وقليل التأثير بالحرارة وقد اتضح أن لهذا الفيتامين علاقة بتكوين العظام . فان فقدته يؤدي إلى الكساح عند الاطفال واين العظام عند الكبار كما يؤدي إلى تسوس الاسنان .

وقد ثبت أن لهذا الفيتامين علاقة كبرى بأشعة الشمس وخصوصاً البنفسجية

فهى ضرورية جداً بتنشيط جسم الإنسان على الاستفادة من هذا التأمين .
فيتامين « ه » : وهو يوجد فى الخضراوات الطازجة وفى القمح والبقول والشعير
والزيوت النباتية ولكنه غير موجود فى المواد الحيوانية وجنين الحبوب وخصوصاً
القمح اغنى المواد الغذائية بهذا الفيتامين وهو قابل للذوبان فى الدهن ويتأثر بالحرارة
وقد اتضح ان لهذا الفيتامين علاقة كبرى بالقدرة على التناسل وان فقدته من الطعام
قد يسبب نقص التناسل أو العقم .

تنوع الاغذية

من الضروري تنوع الغذاء الذى يتناوله الانسان حتى يتنوع العمل الذى
يقوم به الجهاز الهضمى وتتعود المعدة هضم مختلف انواع الطعام ويصير الجسم
اكثر احتمالاً عند مغادرة مملكته أو تغير الجو الذى يعيش فيه ، وعند ما يكون
الجسم سليماً فان الجهاز الهضمى يكيف نفسه باختلاف الغذاء لأن المعدة تفرز من
العصارة الهضمية ما يكفى الغذاء الذى يتناوله واذا استمر الانسان فى تناول غذاء
واحد فان المعدة تتعود افراز مقدار معين من العصارة فاذا اختلف هذا الطعام
حدث اضطراب فى الجهاز الهضمى

كما أن السن تأثراً فى اختيار أنواع الاغذية فالطفل الذى يكون عمره بضعة
أشهر لا يمكنه أن يهضم المواد النشوية لان العصارة المعدية عادة لا تحتوى على
الإنزيمات التى تحول النشا إلى جلوكوز ولكن الطفل عندما يصير عمره سنتين أو
أكثر يمكنه هضم المواد النشوية والاستفادة منها وكذلك الشخص المسن والمريض
فان معدتهما لا يكون لديها القدرة الكافية على هضم ما يقدم لهما .

ومن المعروف به أن بعض الأغذية تكون أكثر ملاءمة لبعض الحالات فمثلاً
فى البلاد الباردة حيث الاجسام فى حاجة إلى كمية وافرة من الحرارة تكون المواد
الدهنية أكثر ملاءمة لانها تتركب بسرعة وتحدث كمية من الحرارة ، وفى الاعمال
التي تحتاج إلى مجهود جسدى كبير تكون الكربوهيدرات خصوصاً السكر أكثر
ملاءمة وعلى العموم فمن الواجب أن تحتوى كل أكلة يتناولها الإنسان على المواد
الغذائية الاساسية بنسب تلائم حالته كما أنه من الممكن الاستعاضة بالكربوهيدرات
ببدل الدهن وبالعكس ، لان هذا التركيب واحد فى كل من الحالاتين
ولكن من الضروري تناول كمية كافية من البروتينات لمدا الجسم بالازوت

اللازم له .
وهناك نوعان من البروتينات ، نباتية وحيوانية فالحيوانية أسهل هضما لأنها
أقرب إلى تركيب بروتين جسم الإنسان أما النباتية فانه لا يهضم منها أكثر من
٨٥ ٪ كما أن تنوع الغذاء لا يوجد عند الانسان معللا من تناوله له .

الطهى

هو انضاج اللحوم والخضر والبقول وغيرها ومزج بعضها ببعض للحصول
على غذاء تام سهل الهضم ، وأهمية الطهى تلخص فيما يلى :

١ - الغذاء الجيد هو قيام الصحة ولا يتأتى ذلك إلا بالطهى
٢ - القيمة الغذائية للطعام لا تتوفر إلا بحسن اختياره واعداده حتى يبنى
بالغرض المطلوب من أجله ، وربما يكون النوع ذا قيمة غذائية عظيمة ولكن
يفقدها بسوء التصرف عند الطهى

٣ - الطهى المتقن وطرق تقديم الطعام يدلان دلالة صادقة على مقدار تقدم
الشعوب ، لذلك فطلنت الأمم المتقدمة الى أهمية الطهى وعلاقته بصحة الافراد
فدتها المعلومات العلمية والعملية حتى تقف على فائدة كل عنصر من عناصر الطعام
تلجسم وعلى الكميات اللازمة لكل شخص فى الأعمار المختلفة على حسب ما يذلولونه
من جهود عقلية أو جسمانية ، ولهذا السبب أوجبت بعض الأمم على كل امرأة كل قبل
أن تبدأ حياتها الزوجية أن تلتحق بمدرسة تتعلم فيها الفنون المنزلية وأهمها الطهى
حتى تتمكن من وضع نظام البيت على أسس صحيحة تضمن الراحة والسعادة

أسباب الطهى

تحتاج أغلب الأغذية الى الطهى لأسباب عدة نذكر منها ما يلى :
١ - الطهى تأثير بالغ فى قتل الميكروبات التى توجد بالطعام ، كما أنه به يتحسن
منظره ويصيره أكثر موافقة لحالة الجسم وأسهل هضما ، وفى أغلب الاحيان
يسبب الطهى تليين الانسجة وتفكيكها بعضها من بعض فتؤثر فيها العصارة المعدية
يسهولة

٢ - فتمد طهى المواد البروتينية (اللحم والبيض) تجعد وتنسكك الخيوط المكونة لها ، أما إذا زادت الحرارة عليها فإن هذه البروتينات تجعد الى درجة كبيرة يصعب على المصاراة المضمية التأثير فيها

٣ - وعند طهى المواد النشوية يتفكك الجدار الخلوى المكون من السيلولوز ويؤثر الماء فى الحبيبات فتنفجر ، وبذلك يسهل على المصاراة المضمية التأثير فيها

٤ - وعند طهى المواد الدهنية تتفكك الانسجة المكونة لها ، ولكن يجب ألا تزيد كمية الحرارة بحيث تحلل المواد الدهنية فتكون عسرة الهضم

٥ - بعض الخضراوات قليلة القيمة الغذائية مثل القنبيط والكرنب وكل قيمتها فى الاملاح التى بها فإذا سلقت فانها تفقد ما فيها من الاملاح وعلى ذلك يكون تمريرها للبخار أكثر فائدة

٦ - الطهى يحفظ الطعام مدة طويلة دون تلف

٧ - الحوم النيئة محرم أكلها على الشعوب المتقدمة

٨ - الطهى يكسب الطعام رائحة ونكهة تساعد على فتح الشهية وهذا معناه ازدياد المصاراة الهاضمة التى تساعد على سرعة هضم الطعام

٩ - يساعد تنويع الالوان بالشئ الواحد فلا يبعث الملل

طرق الطهى المختلفة

أولاً - السلق:

السلق من أسهل طرق الطهى وهو عبارة عن غمر الطعام فى سائل فى درجة حرارة عالية وهى درجة الغليان أى ٢١٢ ف أو ١٠٠ ستجrad ويستعمل السلق عادة فى الآتى

١ - اللحم بأنواعه حتى تجعد المادة الزلالية السطحية فيساعد هذا على حفظ المواد الغذائية بداخلها

٢ - للخضراوات الحضرء والبقول والفواكه وغيرها

٣ - لعمل الخلاصة حيث تعمل على تقليل كمية الماء به فيزيد ذلك فى القيمة الغذائية .

- ٤ - لتبخير الماء من بعض الاطعمة كالتفاح واللين والخل الخ . . .
- ٥ - لعمل الاشربة المختلفة كالحلول السكرى الخ . . .
- ٦ - لطهى النشويات كالمكرونة والارز .

الشروط الواجب مراعاتها عند السلق

- ١ - أن تكون كمية السائل كافية لغمر الطعام إلا في السمك فتكون الكمية قليلة تكفى فقط لتغطيته
- ٢ - أن يكون السائل في درجة الغليان إلا في السمك فتكون الحرارة فيه أقل من الغليان
- ٣ - أن يكون بالسائل ملح إذا لزم الحال (ملعقة كبيرة لكل رطلين من السائل) وكذا يوضع البصل في سلق اللحم والطيور لمنع الزفر ويضاف الخل في سلق السمك علاوة على الملح بمعدل ملعقة كبيرة لكل أربع أرطال ماء أو عصير الليمون بنفس المقدار
- ٤ - أن يغطى الوعاء جيداً ماعدا في سلق الخضروات والنشويات
- ٥ - يزعزع الریم كلما ظهر (الریم هو الالبومين القابل للذوبان المتجمد بفعل الحرارة)

ثانياً - التسليك :

- هو الطهى في إناء محكم الغطاء مع استعمال قليل من السائل وخفض درجة الحرارة ولذلك يستغرق هذا النوع من الطهى زمناً طويلاً وللتسليك قاعدتان .
- ١ - في إناء ملائم فوق النار الهادئة .
 - ٢ - أوفى القرن ويستعمل عادة الطاجن الفخار المطلى من الداخل وقائمة استعماله
- تتلخص في الآتى : —
- (أ) يحفظ الحرارة المكتسبة التى تساعد على نضج الاطعمة فتقلل من كمية الوقود المستعمل

(ب) سهولة التنظيف (ح) ليس لها تأثير في طهى الطعام ولا فساد (د) تقدم للمائدة بمحتوياتها غير أنها تلف بالورق المعد أو فوطه مطوية

وهناك فروق بين التسيك والسلق في أن كمية السائل المستعمله في التسيك قليلة بالنسبة لكمية الواجب إستعمالها في السلق وفي أن درجة الحرارة في التسيك يعطيه جداً بخلاف ما في السلق

ويتوقف نجاح التسيك على .

١ - استعمال إناء محكم الغطاء لمنع التبخر .

٢ - تقطيع اللحم قطعاً مناسباً إذا كان لحم الحيوان كبير السن فيقطع قطعاً صغيرة

٣ - أن تكون نسبة اللحم للسائل وطل لحم الى ثلاث ارباع رطل ماء تقريبا

٤ - أن يكون السائل نقياً نوعاً وله طعم لذيق ونكهة الاطعمة المستعملة ظاهرة فيه

٥ - يسبك الطعام على نار هادئة على ألا يزداد عليه في النضج حتى لا تضيع نكهته ويفقد طعمه

٦ - تختلف مدة الطهي تبعاً لنوع الاطعمة المستعملة

والطعام المطهى بهذه القاعدة له قيمة غذائية كبرى ويرجع ذلك لطهى اللحم والخضر معاً ، حيث أن ما يفقد من طعم اللحم ومواده الغذائية أو الخضر في أثناء الطهى يؤكل في المرق ، كما أن هذه الطريقة تساعد على الادخار في الوقت والعمل والآنيت والوقود ، لأن الطعام يطهى في إناء واحد وعلى نار واحدة

ثالثاً : التحمير :

التحمير هو طهى الطعام في مادة دهنية أو حيوانية أو نباتية كالزيت والسمن في درجة حرارة عالية ، وهذه الطريقة سريعة وسهلة ، ولكن تحتاج الى عناية خاصة وحذر تام ، والاطعمة المطهوه بهذه الطريقة شبيهة ولذيذة الطعم غير أنها عسرة الهضم

وللتحمير طريقتان : ١ - التحمير البسيط ٢ - التحمير العميق أو الغزير

١ - التحمير البسيط : هذه الطريقة اقتصادية نظراً لاستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية في التحمير ، وتستعمل في تحمير الاشياء الغير المخططة بشيء كالمعجونة والكفتة . الخ

الطريقة العامة :

- ١ - تختار مقلاة نظيفة جافة ويوضع بها كمية قليلة من المادة الدهنية
 - ٢ - ترفع على النار حتى يتصاعد منها دخان أزرق خفيف
 - ٣ - يوضع الطعام المراد قليه جافاً ويحذر
 - ٤ - يقلل الطعام حتى ينضج السطح السفلي ثم يقلب لينضج السطح الآخر
 - ٥ - ينزع باحتراس ويصنى ثم يوضع على ورقة تمتص المادة الدهنية الباقية
- ومن مزايا هذه الطريقة أنها اقتصادية ، وذلك لأن كمية المادة الدهنية المستعملة قليلة ، وفي بعض الحالات قد يستغنى عنها كما في قلى السجق والبسطة الدسمة نظراً لتوفير هذه المادة فيها ، وفي أنها سهلة ورخيصة ولذيذة الطعم وسريعة ومن مضارها : ١ - الطعام المطهى بهذه الطريقة يمتص كمية من المادة الدهنية لحلقه من الأغلفة

- ٢ - سطح الطعام دسم مما يؤدي الى عسر هضمها
 - ٣ - لا يكون لون أجزائها متعادلاً
 - ٤ - كمية المادة الدهنية الباقية لا يمكن استهلاكها إلا للصف عنه نظراً لتسرب نكهة الطعام اليها
- ٢ : التحمير العميق (الغزير) : وفيه يطهى الطعام بغمره كلية في المواد الدهنية ولذا تستعمل :

- ١ - مقلاة خاصة ، لذلك وغالباً تكون من الحديد المطلى أو من الصلب الغير الملحوم ، ويختلف حجمها ، ولكن عادة لا يكون عمقها أقل من ٤ بوصات ، وقطرها من ٧ - ٨ بوصات
- ٢ - سبط التحمير (سبت) : ويكون قطره أقل من قطر المقلاة بمقدار بوصة وفوائده تنحصر في أنه يساعد على غمر الطعام دفعة واحدة ، وبذا يتم نضجه في وقت واحد وفي حفظه الطعام لشكله المطلوب ، وفي مساعدته على تصفية الطعام المقلّى من السمك ، وذلك بهزه أولاً ثم بوضعه على ورقة لامتصاص المادة الدهنية
- ٣ - كمية المادة الدهنية تصل لحوالى ثلثي ارتفاع المقلاة ، وبالتقريب فالكمية اللازمة للمقلاة السابقة تساوى ثلاثة أقدام

القاعدة العامة للتحبير الغزير :

١ - تجهز الادوات اللازمة ، مقلاة عميقة السفط ، أو الملعقة السلك ، المادة الدهنية

٢ - يجهز الطعام على حسب نوعه والصنف المراد عمله

٣ - يغطى بالغطاء المعين على حسب الصنف والطلب والأغطية تختلف ، والشائع منها :

(أ) البيض أو البيض واللبن القليل (ب) عجينة - الدقيق اللينة المبثلة بالملح والفلفل (ح) البيض وقتات الخبز المدقوق ناعماً (د) النقطة الفرنسية (هـ) الفطير

وتنحصر فائدة هذه الأغلفة في :

(أ) تزيد في قيمة الطعام الغذائية (ب) تعمل على تحسين شكل الطعام وطعمه (ح) تمنع اختلاط ريح السمن بالطعام (د) تحفظ الطبقة للطعام من التقلص والاحمرار قبل نضج الطبقات الباطنة

٤ - تقدح المادة الدهنية ، ويعرف ذلك بتصاعد دخان أزرق خفيف منها

٥ - يغمر الطعام وبعد دقيقة تهدأ النار قليلاً لتلايمحمر لونه قبل تمام نضجه

٦ - يصفى الطعام المقلى من المادة الدهنية ، وذلك بهز المصفاة أو برفعه بالملعقة

السلك ثم وضعه على ورقة لامتصاص ما تبقى من المادة الدهنية

ومن مزايا هذه الطريقة :

١ - الأظعمة المطهورة بهذه الطريقة سهلة الهضم ، وذلك لأن الأغلفة تمنع امتصاصها لل مادة الدهنية

٢ - لون الاجزاء جميعها يكون واحداً

٣ - تنضج الأظعمة كلها مرة واحدة فيمكن أكل الجميع ساخناً إذا أريد أو على حساب الصنف

٤ - تأخذ وقتاً قصيراً في النضج

٥ - تحتاج الى مراقبة قليلة

٦ - كمية السمن أو الزيت المستعملة وإن كانت كبيرة فأنها في الواقع اقتصادية لأنه يمكن استعمال هذه المادة مراراً لأصناف مختلفة إذا اعتنى بها العناية الكافية

ويرجع ذلك لارتفاع درجة الحرارة للواد الدهنية ارتفاعاً كبيراً يعمل مباشرة على كتم عصارات الطعام داخله ، ولذا لا تسرب الى المادة الدهنية ولا تؤثر في طعمها ، ويمكن قلى أصناف مختلفة كاللحم والسّمك والفاكهة في كمية المادة الدهنية عينها

درجة الحرارة اللازمة للتحمير واختيارها :

تختلف درجة الحرارة فهي بين ٣٢٠ - ٤٠٠ ف ، وذلك راجع لنوع الطعام المراد قلبه من حيث النوع وتركيب الصنف والقوام والسّمك ومن حيث مقدار بلالة سطحه ونضوجته أو عدمها

وأضمن الاختبارات مقياس الحرارة الخاص ، ولكن التجارب والملاحظات ، بينت صحة درجة الحرارة الملائمة للتحمير في وقوف حركة السمن أو الزيت ، ثم خروج دخان أزرق خفيف ، وكلما زادت الحرارة زاد تصاعد الدخان ، ويمكن اختبار درجة الحرارة بوضع قطعة من الخبز في المادة الدهنية عند صعود الدخان فإن احمر لونها مدة دقيقة فالحرارة ملائمة للتحمير

نجاح التحمير :

يتوقف نجاح التحمير على :

١ - النظافة التامة للمادة الدهنية ، وذلك بتصفيتها بعد كل تحمير أو في أثنائه إذا لزم

٢ - ملائمة درجة الحرارة للمادة الدهنية للأغذية المختلفة

٣ - تحمير كمية ملائمة من الطعام دفعة واحدة لأن الكمية الكبيرة تعمل على خفض درجة الحرارة للمادة الدهنية فلا تكتم المواد الغذائية داخل الطعام بل ، تسرب الى السمن فتؤثر في طعم المادة الدهنية ، وبتحمير كمية كبيرة دفعة واحدة يطفو السمن ويسيل على الموقد فيشتعل ويسبب خطراً

٤ - التصفية التامة بالسفط أو الملعقة أو باستعمال الورق

٥ - تقليب الطعام قبل التحمير البسيط ، وكذا في بعض أصناف التحمير الممبق

٦ - الأطعمة المغطاة بالبيض وفتات الخبز ، يلاحظ أن يكون غطاؤها متعادلاً منظلاً

ويكون مضغوطاً حتى لا تتساقط أثناء التحمير فيسبب حرق السمن
٧ - الاطعمة المغطاة بالنقطة يجب تصفية الزائد منها قبل وضعها في المقلاة ،
ويلاحظ رفع ماسقاط منها في المادة الدهنية بملعة
فاذا فالوحظت النقطة السابقة كانت الاطعمة المقلية حسنة الطعم رائحة اللون
عالية من المواد الدهنية سهلة الهضم هسه
رابعاً : الشئ :

الشئ هو تسوية الطعام فوق نار مباشرة أو بتأثير الحرارة المتشعة ، وللشئ
طرق ، منها ما يكون على النار مباشرة وعادة تكون الفحم أو أمام نار حامية أو
تحت غاز الاستصباح أو الكهرباء
القواعد العامة للشئ :

- ١ - تجهز الطيور أو اللحوم الخ على حسب نوعها وتجفف بفوطة نظيفة
- ٢ - تبل ثم يدهن سطحها بالسمن ليحفظها من الجفاف في أثناء العملية
- ٣ - تدهن الشواية بمادة دهنية ، ويفضل زيت الزيتون
- ٤ - تعرض جهتها لحرارة مرتفعة أولاً مدة دقيقتين وذلك لتحمير المواد
الزلالية السطحية لتحفظ مواد الغذاء في الطبقات الباطنية حتى يتم نضجها على نار
هادئة

- ٥ - تقلب على الوجهين آنأ فآنأ حتى يتم نضجها بالتساوى دون حرقها
- ٦ - تقلب بلمقتين ولا يجوز مطلقاً اختبار النضج بوخزها بشوكة مثلاً حتى
لا تنسرب العصارة الغذائية منها ، تقدم وهي ساخنة
غامساً : الطهى في الفرن

الطهى في الفرن هو تسوية الطعام بتأثير الحرارة المتشعة وله طريقتان
١ - الروستو : وهو عبارة عن الطهى بتأثير الحرارة المباشرة أو المتشعة أمام
النار الموقدة وهذه الطريقة المستعملة قديماً .

- ٢ - الطهى في الفرن : وهو عبارة عن الطهى بتأثير الحرارة المتشعة المنعكسة
بوضعه في فرن مغلق حتى تشمع الحرارة من جوانبه فتساعد على نضج الطعام
ويجب أن تكون الأفران والرفوف نظيفة حتى لا يتغير طعم اللحم بتأثير
الدخان المتصاعد وأن تعد الرفوف على حسب الرغبة وإذا كان الفرن يوقد بالفحم

الحجىرى فيوقد قبل استعماله بساعة على الأقل ويجب ألا تفتح الأبواب بدون داع
منعا لتسرب الحرارة للخارج أما إذا كان الفرن يوقد بالغاز فيوقد قبل استعماله
بمشرين دقيقة .

القاعدة العامة لطهى فى الفرن

- ١ - يغسل اللحم ويصفى ثم يضرب إذا كانت قطعة رفيعة لتصير لينة
- ٢ - تتبل على حسب الطلب والصنف
- ٣ - يوزن اللحم ويوضع على قاعدة سلك أو شواية فى صنية ويوضع على اللحم
مقدار من السمن بنسبة ملعقة كبيرة لكل رطل لحم .
- ٤ - تزرع فى فرن حار مدة خمس دقائق حتى تتجمد المواد الزلالية السطحية
- ٥ - يفتح الفرن ويوضع بعض السمن الحار المتساقط على السطح بملعقة وقد
يستبدل السمن بالماء .
- ٦ - تهدأ الحرارة ويترك اللحم حتى يتم نضجه ويلاحظ تكرار عملية وضع
السمن على السطح كل ربع ساعة وهذه العملية تساعد ليونة اللحم كما تمنعه من الاحتراق
وتساعد على تحسن الطعام وتمنع انقباض الأسجة .

المدة المقررة لطهى اللحم فى الفرن : —

- ١ - لحم الضأن : ٢٠ دقيقة لكل رطل ، ٢٠ دقيقة زيادة
 - ٢ - خم العجل : ٢٠ دقيقة لكل رطل ، ٢٠ دقيقة زيادة
 - ٣ - اللحم البقرى : من ٢٠ - ٢٥ دقيقة لكل رطل . ٢٠ دقيقة زيادة
 - ٤ - الطيور الصغيرة : ١٥ دقيقة لكل رطل ، ٢٥ دقيقة زيادة
- وقد تختلف هذه المدة المقررة تبعاً إلى سمك اللحم الحجم وذوق الآكلين

سادساً : تطهى بالبخر

هو إحدى الطرق العامة وهو عبارة عن طهى بتأثير حرارة البخار المتصاعد
من الماء المغلى ويطهى الطعام فى هذه الحالة بطريقتين .

- ١ - الطريقة المباشرة : كما فى حلة البخار الخاصة وهذه الطريقة تتبع فى طهى
الأطعمة الحيوانية ولكن الطعام فى هذه الحالة يقعد بعض المواد الغذائية فتسرب
من ثقوب الوعاء وتفقد فى الماء وعلى ذلك تفضل هذه الطريقة لطهى أنواع
البودنج لوجوده فى وعائه الخاص أو لطهى الخضراوات ذات الغلاف كالبطاطس والجزر

٢ - تأثير البخار غير المباشر : يوضع الطعام في طبق وينطى بآخر ويوضع في وعاء به ماء مغلي فينضج بتأثير البخار عصاراته نفسها ولا يمتص بخار الماء المتساعده وهذه الطريقة تحفظ له مواده الغذائية ونكهته الخاصة .
فوائد الطهي بالبخار .

١ - الطعام المطهى بالبخار خفيف سهل الهضم ولذا يصلح لتغذية المرضى والناقلين وذوى المد الضعيفة

٢ - تقل فيه كمية المادة الغذائية المفقودة بدرجة محسوسة ويحفظ الطعام نكهته الخاصة ويصل على خفة البوديج .

٣ - يمكن طهى أصناف مختلفة في وقت واحد
على أنه يجب ملاحظة أن الطهى بالبخار يحتاج لوقت حتى يتم النضج وبذا تستعمل فيه قيمة كمية كبيرة من الوقود ولا يعتبر من طرق الطهى الاقتصادية نظرا لعدم تخلف بهيز أو خلافة يصلح للطعام في طهى أصناف أخرى
النقط الواجب اتباعها عند الطهى بالبخار

١ - الماء الذى بالجزء السفلى لوعاء البخار يجب أن تبقى حرارته في درجة الغليان مدة الطهى وترفع أو تنخفض بحسب احتياج نوع الطعام المراد نضجه وكلما نقصت كمية الماء بسبب التبخر أضيف إليه ماء مغلي حتى لا تهبط درجة حرارته .

٢ - يجب أن يكون الوعاء محكم الغطاء والاجزاء منعا من تسرب البخار

٣ - قطع اللحم الصغيرة والسماك كذا أنواع البوديج يجب أن تغطى بورقة مدهونة بالمسمن منعا من تساقط البخار المتكاثف على الطعام

٤ - يتوقف الوقت الذى يتم فيه النضج على حسب كمية الطعام ونوعه

البهريز

هو عبارة عن سائل يحتوى على مقادير مختلفة من مواد الغذاء تطهى بطريقة خاصة لاستخراج النكهة واللون المعين والمواد الغذائية المكونة للعناصر المستعملة ويجب على ربة البيت الاقتصادية استعمال البهريز في معظم الاصناف ليزيد في نكهتها وقيمتها الغذائية

ويستخرج البهريز من طهى الطعام مثل عظم الحيوان أو السمك أو الطيور والارانب أو من اللحوم المختلفة أو من الخضر.

الشروط الواجب اتباعها فى عمل البهريز :

- ١ - يجب اختبار إناء نظيف متين ذى غطاء محكم
 - ٢ - يجب أن تكون جميع المواد المستعملة نظيفة وطازجة
 - ٤ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة جداً ويكثر العظم وينزع اللحم
 - ٤ - فى حالة استعمال اللحم فقط لعمل البهريز يستحسن غمره فى ماء بارد حتى تتسرب المواد الغذائية فى الماء ثم يرفع بعدها على نار هادئة ويترك حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ثم تهدأ الحرارة ويترك مدة ٤ ساعات
 - ٥ - يمكن استعمال بقايا الاطعمة المختلفة التى بالمزول لعمل البهريز ، كقطع عظم ولحم الطيور واللحوم والخضر الطازجة على أن تكون طازجة ونظيفة
 - ٦ - إذا استعملت الخضر مثل الكرفس والجزر والبصل وجب تنظيفها ولفاؤها فى البهريز صحيجة أو قطعاً كبيرة نوعاً فى منتصف مدة النضج الا فى بهريز الخضر
 - ٧ - تستعمل التوابل بقله حتى لا تؤثر فى نكهة الاصناف التى يستعمل لها البهريز
 - ٨ - يجب الا يستعمل السمك أو الكرنب أو اللبن أو الخضر الناضجة أو النشويات لأنها تعمل على فساد طعمه وغيوم لونه
 - ٩ - يجب تصفية البهريز عقب عمله ووضعه فى إناء نظيف وتركه فى مكان بارد لليوم الثانى ثم ازالة الطبقة الدهنية السطحية المتجمدة قبل استعماله
 - ١٠ - يغلى البهريز المصفى المستبقى يومياً
 - ١١ - يمكن اعادة طهى العظام واللحم المستعمل مرة ثانية وثالثة بشرط استعمال خضر طازجة خلاف الاولى
- ملاحظة : البهريز الناتج من طهى لحم وعظم الطيور والحيوان يسمى الخلاصة الاولى ، وإذا أعيد طهيها لعمل بهريز آخر سميت بالخلاصة الثانية وهكذا مرة ثالثة إذا كانت حالة العظم تسمح بذلك

أنواع البهريز

١ - الخلاصة الأولى :

- هى أحسن الأنواع وتعمل من طهى اللحم والعظم والخضر للمرة الأولى
- المقادير : رطل لحم أو لحم وعظم ، ٢ رطل ماء
- الطريقة - ١ : ينزع الشحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة ، وقد يفرى ، أما العظام فتكسر
- ٢ : يضاف الماء البارد للحم والعظم ، ويترك الاناء مدة نصف ساعة حتى تسرب المواد الغذائية الى الماء
- ٣ : يرفع الاناء من على النار حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ثم تهدأ الحرارة ويترك على النار مدة ٣ ساعات مع احكام الغطاء
- ٤ : يضاف البهريز : بصلة صغيرة ، قطعة جزر وكرفس وتوابل من : حبات فلفل اسود وأربع من الجبان ، قرنفل ، فصين مصطكى
- ٥ : يغلى مدة ساعتين بعد اضافة التوابل والخضر
- ٦ : يصفى البهريز فى إناء نظيف ويترك فى مكان بارد لليوم التالى ، أما اللحم والعظم فيوضع فى إناء نظيف للإستعمال مرة ثانية ، ويجب الاستغناء عن الخضر والتوابل

٢ : الخلاصة الثانية والثالثة :

يؤخذ اللحم والعظم السابق استعماله للبهريز السابق ، ويعمل مثله تماماً مع إضافة خضر وتوابل جديدة ، وتستعمل هذه الخلاصة فى عمل الحساء وفى الطهى أما فى الخلاصة الثالثة يؤخذ اللحم والعظام المستعمل فى الثانية ثم تضاف الخضر والتوابل الطازجة وينم كالسابق

٣ : خلاصة الطيور :

تعمل من لحوم وعظم الطيور ، وتستعمل فى عمل حساء الطيور ، وأطباقها المختلفة ومقاديرها كالخلاصة الأولى

٤ : خلاصة السمك :

تعمل من عظم وجلد ولحم السمك ، وإذا احتاج الامر لكمية كبيرة منا

استعملت رءوس السمك بعد نزع الأعين
المقادير : رطل سمك ، واحد ونصف لتر ماء ، بصلة ، قطعة كرفس ، مصطكي
وجبان ، ملح وقلقل أبيض
الطريقة : ١ : تنظف وتغسل الاجزاء المستعملة وتوضع في ماء بارد مع بقية
المقادير

٢ : يرفع الإناء على نار هادئة مدة لا تزيد على الساعة ، ثم تصفى وتستعمل
في نفس اليوم لئلا تفسد
وتستعمل لحساء السمك وأطباقه المختلفة
٥ : خلاصة الخضر :

وهي نوعان : (أ) الخلاصة الدكناء

المقادير : رطل خضر متنوعة مثل : كرفس ، جزر ، بصل ، لتر ماء بارد ،
توابل وملح
الطريقة : ١ - تغسل الخضر وتنظف وتقطع قطعاً صغيرة ثم تحمر في قليل من
السمن

٢ : يضاف إليها الماء والملح والتوابل وترفع على النار الى أن تغلى مع نزع
الزيم ، ثم تهدأ الحرارة وتترك على النار مدة ساعة - تصفى وتترك لتبرد وتزع
المادة الدهنية
وتستعمل في حساء الخضر وغذاء النباتيين - ويجب استعمالها في اليوم الذي
أصلت فيه لأنها سريعة الفساد

(ب) الخلاصة البيضاء : تعمل كالسابقة تماماً ولكن بدون تحمير الخضر

صدر حديثاً

الغذاء والصحة

العلاج الطبيعي ... الضجة المفتعلة حول الفيتامينات ، وقواعد التغذية الصحية
الغذاء الصحي والغذاء غير الصحي ... وجبة ٦٠/٢٠/٢٠ الخ
هذه بعض فصول هذا الكتاب القيم ، الثمن قرشان وبالبريد ٣ قروش

تطلب من دار المعارف للطبع والنشر : إيطرسى : الشيخ عبد العزيز بدير

الفصل الثالث

الحساء والصلصات

الحساء سائل قد يكون خفيفا أو سميكاً والثاني هو النوع الشائع لاحتوائه على خلاصة مواد غذائية مكونة للحساء ويكون الحساء بلون المسود المكونه له واحيانا تصني مواد الغذاء المكونة للحساء سم تنقى كما في الحساء الشاف وقد يحتوى على المواد المكونه له - أما مقطعة أو مصفاة بدون تنقيه - مثل حساء اللحم المقطع أو البطاطس وتتوقف القيمة الغذائية على وجود هذه المواد وللحساء قيمة غذائية كبيرة ويمكن عمله بسهولة مع الاقتصاد التام وهو مقوى ومنبه للجهاز الهضمي وسهل الهضم وعادة يقدم ساخناً بكميات صغيرة في بدء قائمة الطعام ويتكون الحساء عادة من الآتي :

- ١ - مادة اساسية (خضر أو لحم الحيوان أو السمك أو الطيور)
 - ٢ - مادة دهنية (زبد أو سمن)
 - ٣ - سائل (ماء أو خلاصة لبن أو خليط)
 - ٤ - المادة التي تعطى نكهة الحساء المطلوب (ندر الكرمن - المصطكى - الحبيبان - القرفل)
 - ٥ - التوابل (فلفل ابيض - ملح)
 - ٦ - المادة التي تعطى الحساء قواماً نخباً (الدقيق - الكورن فلور - البيض)
- التقواعد العامة لعمل الحساء
- ١ - تفضل الخلصة على الماء في عمل الحساء وذلك في حالة وجودها
 - ٢ - يطهى الحساء في قدر متين ذي غطاء محكم
 - ٣ - يلقى اللحم أو العظام دائماً في ماء بارد مع قليل من الملح .

- ٤ - توضع القدر على نار هادئة حتى تغلى مع فصل الريم كلباظهر .
- ٥ - ينزع الدسم اذا طفا فوق الحساء بكمية كبيرة وذلك بورقة من ورق المطيخ الايض المخصص لامصاص الدهن ويقدم الحساء على المائدة ساخنا
- ٦ - احيانا يقدم الخبز المعمر الجاف مع حساء الخضضر أو اللحم أو البقول
- ٧ - يضاف اللبن لبعض الانواع لتحسين الطعام ولزيادة قيمة الحساء الغذائية
- ٨ - اذا تيسرت القشدة فقليل منها يزيد طعم الحساء حسنا

الشروط التي يجب توافرها في الحساء

- ١ - أن تكون نكهة المادة الاساسية ظاهرة
- ٢ - أن يكون قوامها سميكاً نوعاً كالقشدة السائلة في معظم الاحوال عدا الحساء الشفاف وحساء ورق الضأن بالشعير
- ٣ - أن تكون خالية من الدسم
- ٤ - أن يكون لونها مماثلاً بقدر المستطاع لوان المادة الاساسية
- ٥ - أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع
- ٦ - يجب تقديمها مع ما يلائمها - كالخبز المحمر،
- ١ - حساء الحنطة

يطبخ فنجانان من الحنطة مثل البرغل . الفريك . القزطم أو التيوكه الخ . . . مع فنجان من الماء وقطعة بصل وملعقة سكر صغيرة وربع ملعقة ملح صغيرة على النار في حلة مدة ثلاث ساعه ثم تصفى من منخل وتضاف اليها الصلصة وتقدم .
تكفي ٤ أشخاص الزمن ٣٠ دقيقه

٢ - حساء البسلة

يخلط فنجانان من بسلة رادجة أو خنوخة في الزلب مع فنجانين ونصف ملعقة سكر ناعم وربع ملعقة سكر صغيرة وربع ملعقة ملح صغيرة وقطعة بصل وتوضع في حلة مدة ربع ساعه وتصفى من منخل وتخلط بها الصلصة الساخنة وتقدم ساخنة
تكفي ٤ أشخاص الزمن ٢٠ دقيقه

٣ - حساء القنبيط :

تسلق قنبيط سبعة براعم بها تماماً - خبيرة ويضاف اليها عرود كرفس مقطعة

وقطعة بصل . ونصف ملعقة ملح صغيرة مع مايكفى من الماء حتى تتضجع وتصفى الى أن يبقى مقدار فنجان ونصف من المرق ، ثم تهرس القنيطة فى منخل سلك ، ويضاف اليها المرق وتخلط بها الصلصة ويقدم ساخنا

تكفى : ٤ أشخاص الزمن : ٣٥ دقيقة

٤ - حساء الهليون :

تسلق ربة مليون بعد تنظيفها ومعهما ملعقتان كبيرتان من بصل مفروم ، ونصف ملعقة صغيرة من ملح فى ماء مغلى حتى ينضج الهليون ثم يصفى منه مقدار فنجان ونصف من المرق ويقطع الهليون الى قطع صغيرة ويصفى من منخل سلك ، ثم يضاف الى المرق وتخلط عليه الصلصة ويقدم ساخنا

تكفى : ٤ أشخاص الزمن : ٣٥ دقيقة

٥ - حساء البطاطس :

تقطع ثلاث من البطاطس المتوسط الحجم كل واحدة الى نصفين ، وتسلق مع قطعة من البصل وعود كرفس مقطع ونصف ملعقة ملح وثلاث فناجين ماء مغلى ولما تنضج يصفى منه مرق بمقدار فنجانين ويهرس البطاطس ويمرر من منخل سلك ويضاف اليه المرق ثم الصلصة البيضاء ويقدم ساخنا

يكفى : ٣ أشخاص الزمن : ٤٠ دقيقة

٦ - حساء الطماطم :

تطبخ طماطتان طازجتان أو محضوئتان فى نصف فنجان ماء وملعقتين صغيرتين من السكر وكبشين قرنفل ونصف ملعقة ملح صغيرة وملعقة كبيرة بصل مفروم مدة ثلث دقيقة ثم تصفى منها المرق ويضاف اليه ثمن ملعقة صودا ثم يصفى الطماطم من منخل سلك ويضاف اليه المرق ثم يضاف الى الجميع صلصة بيضاء متوسطة الكثافة ويقدم ساخنا

تكفى : ٣ أشخاص الزمن : ٣٠ دقيقة

٧ - حساء الكرّس :

تقطع كرفسه كبيرة وتوضع فى حلة مع خمسة فناجين ماء بارد ونصف ملعقة صغيرة من ملح وقطعة بصل وتوضع على النار حتى تنضج ثم يصفى مقدار فنجانين

ونصف من المرق ويضاف اليه صلصة البيضاء متوسطة الكثافة ويقدم ساخناً
تكنفي : ٦ أشخاص الزمن : ٤٠ دقيقة

٨ - حساء البصل .

تقطع أربعة بصلات متوسطة الحجم ويضاف اليها فنجانان من ماء ، ونصف
ملعقة ملح ومقدار واحد من ستة عشر ملعقة صغيرة من الفلفل وتوضع على النار
حتى تنضج ويصفي مقدار فنجانين من المرق وتضاف اليه الصلصة البيضاء المتوسطة
الكثافة وتقدم ساخنة

تكنفي : ٤ أشخاص الزمن : ٣٠ دقيقة

٩ - حساء الاسبناخ :

يطبخ رطل اسبناخ مع نصف ملعقة صغيرة ملح و ٣ فنانجين من مغلي دة
ثلاث ساعة ثم يصفي من منخل سلك بمقدار فنجانين ونصف ويضاف اليه الصلصة
المتوسطة الكثافة وتقدم ساخنة

وتكنفي : ٤ أشخاص الزمن : ٢٥ دقيقة

١٠ - حساء الدجاج :

المقادير : دجاجة ، رطلان ماء ، نصف بصلة ، عودان كرفس ، حزمة
بقدونس ، ملعقة ملح صغيرة ، ستة حبات فلفل محببة ، نصف فنجان أرز
طريقة العمل : تقطع الدجاجة قطعاً مناسبة وتوضع في حلة ويصب الماء عليها
وتوضع على النار حتى تغلي ، ثم يزرع الزيم ويخفف النار وتبقى مدة ثلاثة ساعات ، ثم
يضاف البصل والكرفس والبقدونس والملح والفلفل وتبقى على النار ساعة أخرى
تستخرج الفرخة ويبرد الحساء حتى يمكن نزع الدهن ويصفي ثم يقطع قيمة فنجان
وربع من صدر الفرخة قطعاً مربعة وتوضع فوق الحساء ، يسلق الارز في فنجانين
ماء في حلة مزدوجة مدة نصف ساعة ويضاف الى المرق ويوضع ملح بقدر
المطلوب ويقدم معه خبز محمص أو يقسط ، ويمكن أيضاً عمل هذا الحساء من
عظام الفراخ ، ولكنها لا تكون دسمة بمقدار ماتقدم

تكنفي : ٤ أشخاص الزمن : ٤٠ دقيقة

١١ - حساء الفاصوليا السوداء :

المقادير : فنجانان من فاصولية سوداء ، لتر ماء ، ثلاث ملاعق سمين ، بصلة

صغيرة . جزرة ، حودان كرفس ، حزمجان بقدونس ، ملحقة صغيرة ملح ، ثمن ملحقة فلفل ، بضع قرون شطه ، ملحقتان كبيرتان دقيق ، ثلاث ملاعق كبيرة ماء ، بيضة مسلوقة ، ليمونة

الطريقة - ١ - تنقع الفاصوليا في الماء طول الليل ثم تصفى ٢ - يسحق السمسم في حلة وتحمّر فيه البصلة المفرومة حتى تصفر ٣ - تضاف الفاصولية والماء والجزر والكرفس والبقدونس والملح والفلفل والشطة ٤ - يترك على النار الهادئة أربع ساعات ويضاف إليها الماء إذا لزم الحال ٥ - تصفى من منخل ثم تصاد على النار ٦ - يرب الدقيق مع مملتين ماء ويضاف إلى الحساء تدريجياً مع نوال التقلب إلى أن يتكاثف ، ثم يوضع ملح إذا لزم الأمر ٧ - تفرم البيضة ورماً وفيما يشوكة وتضاف إلى الحساء ، ويقطع الليمون قطعاً صغيرة ، ويقدم بجانب الحساء على المائدة

تكفى - ٦ أشخاص الزمن : ٤ ساعات

١٢ - حساء الحمص :

المقادير : فنجان ونصف حمص ناشف ، رطل ونصف ماء ، عظام لحم ، ليمونة ، فنجانان لبن مغلي ، ملحقتان كبيرتان سم ، نصف ملحقة فلفل صغيرة ، ملحقة ملح صغيرة

الطريقة : ١ - يفرز الحمص وينقع طول الليل في ماء ٢ - يصفى ويضاف إليه الماء والطعام وبصلة ٣ - يوضع على نار هادئة مدة ٣ ساعات - حتى ينضج ، ثم يصفى من منخل ٤ - يضاف إليه اللبن والسمن والفلفل والملح ويسخن تماماً

تكفى : ٤ أشخاص الزمن : ٣ ساعات

١٣ - حساء الخضروات الجافة :

المقادير : نصف فنجان فاصوليا ماشفه ، نصف فنجان بصله ماشفه ، ملحقتان كبيرتان من شعير أبيض ، ملحقتان كبيرتان أرز ، ملحقتان كبيرتان لوبية ، نصف فنجان كرفس مخلوط ، حبتان من البطاطس ، لفته بيضاء مقطعة مربعات ، فنجان طماطم طازج مصفى أو مخروط ، ملحقة صغيرة من ملح ، نصف ملحقة دهل صغيرة عظام نخد بقر

الطريقة : ١ - تفسل الحبوب وتنقع في ماء بارد طول الليل ٢ - يوضع

عليها ماء بارد وترك على النار ولما تفلت تضاف اليها الخضروات والملح والفلفل
٣ - يترك الجليع على النار مدة ساعتين ثم يضاف اليها ماء كلبا دعا الحال لذلك .
وقبل الانضاج بنصف ساعة يوضع العظام ويستخرج قبل أن يقدم
١٣ - المرق :

المقادير . رطلان لحم ، بصلة ، ورقة غاز ، عظام دجاج ، عودان كرفس ،
لتران ماء ، حزمة بقندونس ، ٦ فلفلات يضاء

الطريقة : ١ - يوضع اللحم والعظام في حلة مكشوفة مع غمره في الماء البارد
مدة ساعة ٢ - يوضع على نار هادئة إلى أن يغلي غليانا بطيئا ، ثم يضاف المالح
وتنزع الرغوى في الحال ثم تقطر حالا ٤ - تغطى الحلة تماما وترك تفلت غليانا
خفيفاً من ساعتين الى ثلاثة ٥ - تضاف الخضروات بعد تحميرها في قليل من
السمن ثم باقى الاصناف ، وترك حتى يخلص العظم من اللحم ، ثم تصفى في إناء
وتوضع في محل بارد حتى يأتى وقت طلبها
تكنى : ٦ أشخاص
الزمن : ٣ ساعات

الصلصات

الصلصة عبارة عن سائل له نكهة معينة مكنسبة من موادها الأساسية وهي
مشخنة بالحساء باضافة قليل من الكورن فلور أو الدقيق أو البيض أو الزبد أو
الكريمة وتكون الصلصات بابا هاما في الطهى سواء أكانت بسيطة أم راقية لأنها
تعمل على تنويع الاصناف التى تقدم معها بطرق شتى .

- ١ - تزيد في القيمة الغذائية للصف ، كما فى الكوسة والقنيط الصلصة البيضاء .
- ٢ - تعمل على تحسين نكهة الطبق كما فى السمك المسلوق بصلصة المايونيز .
- ٣ - تعمل على تجميل وتحسين شكل الصف كما فى زخرفة البودنج بصلصة
الشيكولاته و صنع السمك المفرد بصلصة الطماطم
- ٤ - تنقص من نكهة المادة الدهنية الزائدة فى بعض الاطعمة كما فى البطونلاوز
فتقدم معه صلصة التفاح
- ٥ - تكسب الصف اسما معبنا وتزيد فى تجميله فمثلا صلصة الكارى اذ

قدمت مع أى صنف كاللحم والسك والطيور والخضر أكتسب الصنف اسم الصلصة مثل اللحم بالكارى والسك بالكارى الخ

٦ - تساعد على تماسك اجزاء مقادير الاصناف بعضها ببعض كما فى عمل الصلح
باللحم المفرى الناضج وهذا النوع من الصلصة فحين جدا كالمجين وتسمى باندا Panda
المواد الاساسيه المكونه للصلصات

١ - المادة الدهنية : وهى اما تكون من الوبد أو السمن أو الزيت
٢ - المادة المتخنة : وتتكون من الدقيق أو النشا أو الكورن فلور أو
الاراروط أو البيض أو الكريمة
٣ - السائل : مثل اللبن أو البهريز أو الماء أو عصير الفاكهة أو خليط من
اشياء منها .

٤ - المادة التى تعطى الخاصية المعينة : مثل البقدونس المفرى أو البصل المفرى
أو البيض

٥ - التوابل والمواد التى تعطى للصلصة النكهة المعينه - مثل الملح ، الفلفل ،
القرنفل ، القرفة ، قشر الليمون ، الكرفس ، البصل ، الثوم - البهارات والصلصات
المجهزة كالانفوجة والكتشب والروائح كالليمون والفانيلىا وعصارات اللحم
المختلفه كالأكسو والبوفريل - Oxo or Bovril

مزايا الصلصة الجيده

١ - لون الصلصة يكون مماثلا للون المادة الاساسية كما فى صنعة الطماطم
٢ - طعم الصلصة يكون مماثلا لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكارى
٣ - سماك الصلصة يكون ملائما للفرض المطلوب من أجله الصلصة
٤ - يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدم العائم .
٥ - يجب أن تكون حالية من الرواسب والجزئيات القائمة اللون وان تكون
سكتها خالية من نكهة الحرق .

٦ - يجب أن يكون قوام جميع اجزائها ممزوجا متماثلا وغير قابل للانفصال

أقسام الصلصات

تقسم الصلصات للاقسام الآتية .

١ - الصلصة البيضاء - ٢ - الصلصة البنية - ٣ - الصلصة المستعمل فيها البيض لسبك قوامها - ٤ - الصلصات الباردة - ٥ - الصلصات عديدة القسم .
وتعتبر الصلصة البيضاء والبنية أساسا لكثير من أنواع الصلصات

أولا - الصلصة البيضاء

المقادير : نصف أوقية سمن ونصف أوقية دقيق لكل نصف رطل سائل للصلصة ،
السائلة وثلاثة أرباع أوقية سمن وثلاثة أرباع أوقية دقيق لكل نصف رطل سائل
للصلصة السميكه نوتا ونصف أوقية سمن ونصف أوقية دقيق لكل نصف رطل
سائل للصلصة السميكه جدا

الطريقة : ١ - يسح السمن أو الزبد ، يزرع من على النار .

٢ - يضاف الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقه خشب ثم يعاد
على نار هادئه .

٣ - يستمر التحريك مدة ٣ الى ٤ دقائق مع ملاحظة عدم تغير لون الدقيق
٤ - يزرع الوعاء من على النار ثانيا ويترك ليبرد قليلا ثم يضاف السائل
تدرجيا مع التحريك المستمر

٥ - يعاد الوعاء على نار هادئة حتى تصل الصلصة لدرجة الغليان مع ملاحظة
التقليب المستمر طول الوقت وبعد الغليان مدة لا تقل عن ٧ دقائق حتى يتم نضج الدقيق
٦ - تبيل وإذا كان قوامها سميكاً تخفف بقليل من السائل ويعاد غليانها ويضاف
للصلصة البيضاء مقادير شتى لتنوع صنفها ولزيادة قيمتها الغذائية وحينئذ تكتسب
الصلصة اسم المضافه ومثال ذلك

(أ) مواد تضاف في بدء العمل لتكسب الصلصة نكهة معينة مثل

١ - الخضر ويضاف عند بدء عمل الصلصة كما في صلصة الباشميل .

٢ - مواد تكسب اللبن الذي يستعمل الصلصة نكهة معينة مثلاً يغلى قشر
الليمون أو غلاف العاينليا مع اللبن قبل استعماله لعمل الصلصة

(ب) مواد تضاف للصلصة قبل تقديمها مباشرة بشرط الانغلي مرة ثانية مع
الصلصة مثل الزبد ، الكريمة ، البيض ، السكر ، الروائح ، الحوامض الخفيفة

١- الزبد : يضاف مقدار ثلاثة أرباع أوقية زبد لكل نصف رطل صلصة لتزيد في القيمة الغذائية فيقطع الزبد قطعاً صغيرة ويقلب أو يضرب قطعة قطعة مع الصلصة حتى يتم مزجه لئلا يطفو السطح

٢- السكر : تضاف تدريجاً مع التقليب باحتراس ويجب ألا تغلى خوفاً من تفكك أجزائها (أى الصلصة) وتغير طعمها

٣- البيض : تضاف البيضة بأكملها أو يضاف الصفار فقط ، ويجب تسخين الصلصة بعد إضافة البيض بشرط ألا تغلى

٤- الروائح : وهى سهلة التطاير إذا أعيد إغلاء الصلصة بعد إضافتها

٥- الحوامش الخفيفة : مثل عصير الليمون ويجب إضافتها نقطة نقطة ، وتعمل بكميات قليلة حتى لا تفكك أجزاء الصلصة

٦- السكر : سهل الاحتراق ، لذلك يضاف للصلصة الحارة قبل الغرف مباشرة (ح) مواد باردة : أما تامة النضج أو تحتاج لانتهاء نضجها مثل الجبرى ، أبو جلامبو ، البقدونس فتسخن مع الصلصة مدة ٥ دقائق أى عشر دقائق قبل الغرف لإعادة تسخينها ولتسرب نكهتها للصلصة
صلصة المايونيز الاقتصادية :

المقادير : نصف رطل صلصة بيضاء ، ملعقتان كبيرتان زيت سلاطة وأخرتان خل

الطريقة : ١- تعمل صلصة المستردة وتبرد ٢- يضاف إليها الزيت تدريجياً وبالتبادل مع الخل مع التقليب المستمر ثم تتبل
الباسمبل :

المقادير : ثلاثة أرباع أوقية زبد ، ثلاثة أرباع أوقية دقيق ، نصف رطل لبن قطعة كرفس ، قطعة جزر ، فرع بقدونس ، ملح وناقل أبيض ، بصلة صغيرة مثبت بها عدد ٢ قرنفلان

الطريقة - ١- توضع جميع الخضار فى اللبن وترفع على نار هادئة حتى تسرب نكهتها للبن ثم يصفى اللبن

٢- تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن المحتوى على خلاصة الخضار

صلصة الفانيليا لكثير من أنواع الحلوى :

المقادير : ١ ونصف أوقية زبد ، ١ ونصف أوقية سكر ، نصف رطل لبن ،

ملء ملعقة شاي من دقيق ، نصف ملعقة شاي من فانيليا

الطريقة - ١ : تعمل الصلصة البيضاء بنصف مقدار الزبد وبمقدار الدقيق واللبن .

٢ - يضاف المقدار الباقي من الزبد قطعة قطعة مع التقليب

٣ - تحلى بالسكر ثم تضاف الفانيليا

ثانيا - الصلصة البنية

مقاديرها وطريقة عملها كالصلصة البيضاء . إلا أن عملية تحمير الدقيق مع السمن في الصلصة البنية تستمر حتى يصير لون الدقيق بنياً محمراً ، وذلك بعد تحمير الخضر في حالة استعمالها كالصل والجزر والكرفس

والصلصة البنية تحتاج لعناية كبيرة في أثناء عملها لنحصل على اللون المعين والقوام المطلوب

الشروط الواجب اتباعها في عمل الصلصة الأساسية (البيضاء والبنية)

١ - ملاحظة تحمير الخضر في حالة استعمالها تحميراً كافياً كما في الصلصة البنية

٢ - ملاحظة تحمير الدقيق في السمن تحميراً بسيطاً بشرط ألا يتغير لونه ، كما

في الصلصة البيضاء

٣ - تحمير الدقيق في السمن تحميراً بطيئاً حتى يصير لونه بنياً خفيفاً ، كما في

الصلصة البنية بشرط ألا يزيد هذا التحمير وإلا أدى فساد الطعام وانفصال أجزاء الصلصة .

٤ - التقليب الجيد عند إضافة السائل منعاً من تحدد بعض الأجزاء

٥ - تطهى الصلصة بعد إضافة السائل على نار هادئة لإتمام نضج الدقيق ،

ولإظهار نكهة المواد المستعملة ، لأن ارتفاع درجة الحرارة في هذه المرحلة يسبب انفصال المادة الدهنية وارتفاعها على السطح

٦ - يزال أثر المواد الدهنية من على سطح الصلصة إما بنزعها بمعلقة أو بقطعة

حرق خشن أو نشاف ، أو ترش كمية من الماء البارد على السطح تؤدي الى ارتفاع المادة المعنية ، وبذا تسهل نزحها

الصلصة البنية العادية : تقسم مع روستر اللحوم والطيور

المقادير . نصف ملعقة كبيرة من الدقيق ، ملعقة كبيرة من السمن ، رطل بهريز أو ماء ، ملح فلفل أبيض

الطريقة ١ . - يحمر الدقيق السمن الى أن يصير لونه بنيًا عمراً

٢ . - يضاف البهريز أو الماء تدريجاً مع التقليب الجيد ، ويترك على النار ليغل مع استمرار التقليب (تصفى جيداً وتستعمل)

الصلصة الاسبانيولي

المقادير . ثلاثة أرباع أوقية سمن لتحمير الخضر ، لتر بهريز ، ملعقة كبيرة من خل أحر ، بصلة صغيرة ، نصف جزرة ، طماطمتان وقطعة كرفس ، ملعقة شاي من عصير الليمون ، ٢ قرنفلتان ، ٦ حبات فلفل أسود وملح ، ولعمل الصلصة البنية .

الطريقة ١ . - تقطع الخضر وتحمر في السمن ، ثم تضاف التوابل والبهريز والحل ، ويترك على نار هادئة مدة ساعة مع تغطية الإناء .

٢ . - تصفى البهريز المعد من قبل ويستعمل في عمل الصلصة

٣ . - تعمل الصلصة البنية بالدقيق والزبد والبهريز المعد ، ويترك على النار مع التقليب حتى تغلي

٤ . - تطهى الصلصة يطء على نار هادئة مدة لا تقل عن نصف ساعه مع نزع الدسم

٥ . - يضاف عصير الليمون وتصفى الصلصة خلال قطعة نسيج

ثالثاً - الصلصة المستعمل فيها البيض لثخانة قوامها

ويلاحظ في هذا النوع أن تكون درجة الحرارة منخفضة كافيه لطهي البيض ، حتى يعمل على ثخانة قوام الصلصة بدون تفكك أجزائها ، وتنقسم قسمين (١) النوع الساخن ، وله نوعان .

١ - النوع الحلو . مثل الكسترد العادية والراقية

٢ - النوع المملح . مثل الصلصة الهولندية

(ب) النوع البارد . مثل الصلصة الكسترد الباردة ، صلصة البيض المفري

الباردة ، صلصة المايونيز

صلصة الكسترد (لأنواع الحلوى والبودنج)

المقادير - (صفار) بيضتين ونصف رطل لبن وملعقة شاي من سكر ، فانيليا

الطريقة - يسخن اللبن لدرجة حرارة الدم ويضاف للبيض المربوب

٢ - يصن الخليط ويضاف اليه السكر ويقلب جيداً على حمام مائي حتى يغلي

القوام

٣ - تقدم ساخنة أو باردة

الصلصة الهولندية

المقادير - ٣ ملاعق كبيرة من خل أبيض ، نصف أوقية زبد ، ملعقة كبيرة

ماء ، مخ ٣ بيضات ، ملح وفلفل أبيض

الطريقة - ١ - يركز الخل على النار حتى يصل المقدار الى ملعقة واحدة

٢ - يضاف اليه الماء ثم يقلب الخليط على الصفار المربوب مع التحريك

٣ - يسيح نصف مقدار الزبد ويضاف اليه خليط البيض ويرفع على النار على

حمام مائي حتى يغلي القوام

٤ - يزرع من على النار ويضاف باقى الزبد المقطع تدريجياً مع التقليب الجيد

ثم تقدم الصلصة

صلصة المايونيز - (للأطباق الباردة من اللحوم والطيور والسماك والبيض

والخضر والسلطات)

المقادير : صفار بيضه ١ ، وربع ملعقة شاي من مستردة - ملح - فلفل أبيض

وربع رطل زيت سلاطة و ٢ ملعقة كبيرة من خل أبيض أو عصير ليمون أو كليهما

ملعقة كبيرة كريمة أو لبن أو ماء بارد اذا احتاج الأمر .

الطريقة : ١ - يوضع صفار البيض في سلطانية ويحرك بملعقة خشب أو شوكة

٢ - يضاف الزيت نقطة فنقطه على صفار البيض مع التقليب المستمر السريع

وبهذه العملية يخلط القوام فيخفف بإضافة حوالى ملعقة من الخل أو الليمون
تقطعه فتقه

٣ - يستمر في التقليب على هذه الطريقة وفي اتجاه واحد حتى ينتهى المقدار
المعين من الزيت والخل ويصير في النهاية قوام الخليط غليظاً نوعاً .

٤ - تبلى الصلصة بالملح والفلفل الابيض والمستردة .

رابعا - الصلصات الباردة

وهي قسمان :

(ا) الصلصات الباردة البسيطة مثل صلصة النعناع والصلصة الفرنسية .

(ب) الصلصات بالجيلي وهي عبارة عن خليط من الصلصة الاساسية ، الليمون

أو البنية ، أو غيرها مع الجيلي البارد وتستعمل غالباً لتغطية أطباق اللحوم الباردة
أو للتجميل وهي أما أن تكون حادة أو ملحة ولكن أغلبها مالح .

والنوع المالح يعمل من كميات متساوية من الصلصات مع الجيلي فتتلا :-

نصف رطل صلصة الباشميل مع نصف رطل جبلي

أو نصف رطل صلصة طماطم مع نصف رطل جبلي

أو نصف رطل صلصة اسبانيولي مع نصف رطل جبلي

ويلاحظ أن نكون الجيلي سائلاً نارداً في أثناء إضافة الصلصة

صلصة النعناع : (تقدم مع اللحم الضأن الروسترو)

المقادير : ملعقة كبيرة من النعناع اخضر مفروى ملعقة حلوى سكر ربيع رطل

خل ، غنبد ابيض ثمن رطل ماء مغلي .

الطريقة : يذاب السكر في الماء المذلى ثم يضاف النعناع والخل وتقدم باردة

ملحوظة : يحسن عمل هذه الصلصة قبل استعمالها ساعتين أو ثلاثة حتى تسهل

نسرب النكهة من النعناع للخل .

الصلصة الفرنسية : (تقدم مع اراغ السلطات)

المقادير : ملعقة ثمان كبيران من زيت سلاطه ، ملعقة حلوى من خل غنبد ابيض

أو ملعقة حلوى من زيت الليمون ونصف ملعقة ماي من ميجون الخردل ربيع

الاستغناء عنها - ملح - فلفل ابيض
 الطريقة . ١ - يمزج الزيت والملح والفلفل والخردل اذا اريد استعمالها
 ٢ - يضاف الخل أو الليمون قليلا قليلا ويقلب الخليط بشوكة أو ملعقة خشب
 حتى يغلظ .

٣ - يستعمل مباشرة .
صلصة المايونيز بالجيلي (للسمك والحموم الباردة والسلطات)
 المقادير - نصف رطل الماظميه غير حلوة ونصف رطل مايونيز نقيته .
 الطريقة - ١ - تذاب الالماظميه على نار هادئه جدا ثم تضاف الى المايونيز
 واحتراس مع التقليب

٢ - تستعمل قبل أن تحمر في تغطية كثير من انواع السمك والطيور الخ.
 الصلصة الاسابايولييه بالجيلي - (لتغطية اللحم والطيور)
 المقادير : كصلصة الباشميل الجيلي غير انه يستبدل بصلصة الباشميل الصلصة
 الاسابايولييه

خامسا - الصلصات هدهده القسم
 وتشمل انواع الصلصات التي لا تنتمي لأحد الاقسام السابقة وتنقسم الى:
 ١ - صاصة سميكة مثل صلصة الطاطم والخبز والتفاح .
 ٢ - صلصات تعمل بعصير الفاكهة أو المرق أو العسل الافرنجي أو شراب
 السكر مثل صلصة المربي - صلصة التمش - صلصة العسل الافرنجي .
 ٣ - صلصات تدمل من اللبن أو الماء وتخب بدقيق اللب أو الدقيق العادي
 أو الاراروط ويضاف اليها قطعة من الزبد قبل تقديمها مباشرة لزيادة قيمتها الغذائية
 مثل صلصة الاراروط الحلوة .

صلصة الاراروط - (لايوديج)
 المقادير - نصف أرصة زبد ونصف رطل لبن وعلقة حلوة من سكر وماء .
 شاي من اراروط ، قليل من الفانيلا
 الطريقة : ١ - يمزج الاراروط جيدا بتبليل من الماء البارد ويضاف اللبن المنخل مع
 التقليب الجيد ثم يخبز الصلصة على النار لمدة ٥ دقائق

٢ - يحلى الصلصة بالسكر ويضاف اليها الزبد قطعة قطعة مع التقليب ثم تضاف الفانيليا
صلصة العسل :

المقادير - ملعقتان كبيرتان من العسل ونصف رطل ماء ، ملعقة شاي عصير
ليمون ، ملعقة شاي كورن فلور

الطريقة . ١ - يوضع العسل والماء وعصير الليمون في الماء ويرفع على النار
حتى ينلى الخليط

٢ - يضاف اليه الكورن فلور المزوج جيدا بقليل من الماء ويعاد عليه
صلصة المرن

المقادير - ملعقتان كبيرتان من المربي قليل من عصير الليمون ونصف رطل ماء
الطريقة تضاف جميع المقادير بعضها الى بعض وتغلى ثم تصفى وتقدم . وقد تاون
صلصة التفاح . تقدم مع روستو البط

المقادير : تفاحه كبيرة مقشرة ومقطعة وسكر للتحلية ، ملعقة كبيرة ماء بشر قشر
ليمونه وقرنفله أو مبشور جوز الطيب

الطريقة : توضع جميع المقادير على نار هادئة الى أن تنضج تماما ثم تصفى وتقدم
صلصة الطماطم - (تقدم مع أصناف من اللحم والسمك)

المقادير - نصف رطل طماطم نصف رطل بهريز ، بصلة صغيرة ، جزرة افرنجي
ملعقة سمن ، ملعقة شاي كورن فلور . لون أحمر اذا احتاج الأمر ، ملح ، فلفل ايض
الطريقة . ١ - تشوح الخضرفى السمن ثم يضاف اليها البهريز وتترك حتى تنضج
٢ - تصفى خلال منخل شعر .

٣ - يضاف اليها الكورن فلور المزوج بقليل من الماء

٤ - تعاد على النار وتترك لتغلى مدة ٣ الى ٥ دقائق مع التقليب المستمر
صلصة الطماطم المعروفة : (بالدمعه)

المقادير . رطل طماطم مصفاة ربع رطل ثوم مفرى ، ملعقة كبيرة خل ،
رطل ماء . ملعقتان سمن ملح فلفل .

الطريقة . ١ - يحمى الثوم فى السمن وتضاف الطماطم المصفاة وترك حتى تنضج
٢ - تضاف ملعقة الخل وتقلب جيدا ثم يضاف الماء وتبلى بالملح والفلفل
وتترك حتى تغلى (يطهى بها كثير من انواع الاطعمة)

الباب الرابع

اللحوم

تنقسم اللحوم بحسب انواعها قسمين :-

١ - اللحوم البيضاء : ومنها لحوم الدجاج والارانب والحمم وتشمل أيضا لحوم الحيوانات من ماعز وضان وهذه اللحوم يتكون معظمها من خيوط رقيقة وهي اسهل هضمًا من غيرها واصلاحها للصايين بامراض المعدة .

٢ - اللحوم الحمراء : ومنها لحوم الكبير من البقر ففيها كثير من الدم والمواد الحديدية وهي أكثر اللحوم عصارة وأكثرها صلاحية للصايين بفقر الدم

تركيب اللحم

يترك اللحم من نسيج عضلي ونسيج ضام والنسيج العضلي يتركب من الياض عبارة عن أناييب تختلف طولًا باختلاف المكان من الحيوان وهذه الاناييب تتكون من مواد بروتينية . اما النسيج الضام فيتكون من البومين وكلاجين التي تذوب في الماء البارد وتتحول الى جيلاتين عند الاغلاء أو بأضافة حامض وكلما زاد عمر الحيوان قلت كمية الماء وزادت كثافة مادة الكلاجين .

ويوجد بين الألياف السابقة في وسط النسيج الضام كيات من حبيبات الدهن الذي يقل في بعض الحيوانات ويكثر في الأخرى فهو اقل في لحم الدجاج وأكثر في لحم البط والاوز مما يجعله عسر الهضم

وأهم البروتينات التي في هذه الاناييب مادة مايوسين Myosin وهذه المادة تتجمد بعد موت الحيوان فتصلب العضلات ولكنها تعود وتلين بعد مدة بتأثير بعض الحماض التي اهمها خيرة البيسين ويتكون داخل الاناييب بعض الاحماض مما يساعد على الهضم ولكن اذا ارادت المدة بعد موت الحيوان فان يحدث تحلل

في اللحم وتغير رائحته وطعمه ويلاحظ ان الحيوانات المصيدة تكثر فيها هذه الاحماض بسبب المجهود الذي تبذله قبل اصطيادها وهذه الاحماض تكسبها طعما ورائحة مقبولة ويعوض عن ذلك احيانا باعطاء احماض كالحلل للاوز والبسط قبل ذبحها .

ويوجد داخل الانابيب التي يتكون منها النسيج العضلي من اللحم عصارة تحتوي على املاح معدنية اهمها حامض الفسفوريك واملاح الكلسيوم والحديد الذي يكسب اللحم اللون الاحمر وبعض الخلاصات التي تنفذ الى الماء عند اغلائها وهذه الخلاصات تكسب اللحم نكهة وتتوقف النكهة على نوع الحيوان والمرعى ولذلك تجدان لحم الارانب البرية اعذب من لحم الارانب المستأنسة بسبب ما تأكله الارانب البرية من اعشاب ذات رائحة خاصة .

ويلاحظ أن اللحم يحتوي عادة على ١٥ ٪ من وزنه عظاما وعروقا وغير ذلك

ماء	٧٥ ٪	نسيج عضلي	١٥ ٪	املاح معدنية	٣ ٪
دهن	٢ ٪	نسيج ضام	٥ ٪	ومواد اخرى	

القواعد العامة لطهي اللحم

تطهى اللحم بطرق مختلفة في اما ان « تسلق » او تطهى مع الخضضر والتسيك أو تحمر في السمن « التحمير » أو تشوى « الشوى » أو تطهى في « الفرن » أو على البخار ، وكل قاعدة من هذه القواعد تتطلب جزءا معينا من اللحم .

تقسم اجزاء جسم الحيوان بالنسبة بطرق الطهي المختلفة

١ - الرقبة أو الدوش تصنع لعمل الحساء لكثرة العظام الى بها كما انها تصلح للخضر (قاعدتى السلق والتسيك)

٢ - الفترة في الضأن - ويعادها الكتف في العجل - بها كمية كبيرة من اللحم وكمية قليلة نسبيا من الدهن ولذا تصلح لعمل الروستو والتحمير أو الحشو

٣ - الضلوع (الكستليتة) تصلح للشوى والتحمير وكذا العمل الحساء .

٤ - البطن : ولحمه لين خال من العظم ولكنه ملائم للجلد وعابه قليل

من الشحم وفائدته قليلة وأغلب استعماله في الحضر أو يحشى ، ولقطة الرغبة فيه نرى القصاب يجتهد في توزيع لحمه قطعاً صغيرة على باقي أجزاء الخروف عند بيعه
٥ - يت الكلاوى : ويطهى عادة مع الحضر (التسيك)

٦ - « الصدفه » مؤخر الظهر : في اللحم العجالي فقط وأصلح ما تكون اللحم ويمكن غسل الجزء الأعلى منها أو القريب من الضلوع ، بفتيك ، واحمل روستو
٧ - الفخذ : هي أكثر الأعضاء لحماً كما إن كمية الدهن بها قليلة والعظم الذي يكسر اللحم قليل بالنسبة لوزنها ولذا تصلح للتحمير والطهى في الفرن وعمل الكفتة والفتيك والكباب والاكارع وتصلح للسلق .

وهناك أجزاء أخرى من اللحم يمكن تقسيمها قسمين :

١ - الرأس : ويحتوى على المخ واللسان الخ - :

٢ - الأحشاء الداخلية : ويحتوى على الكبد والقلب والرئة والكروش والبنكرياس والحلويات والطحال والأمعاء الدقيقة والمندبل (الترب) وهذه تكون صنوفاً لذينة ورخيصة الثمن ومعظمها سهل الهضم ويحتوى على جميع المواد الغذائية اللازمة لجسم الإنسان بكمية وافرة كما أنها غنية جداً بالفيتامين ويلاحظ عند أكل هذه الأجزاء

١ - أن تكون طازجة خالية من أى رائحة كريهة ولونها عادى

٢ - أن يغسل جيداً ومراراً بالماء البارد ثم الدقيق وبعضها يغسل أولاً بالصابون مثل الأمعاء والكروش

التغيرات التي تطرأ على اللحم في أثناء الطهى

١ - الطهى يقلل من نسبة الماء الذى في اللحم وبذلك تزداد القيمة الغذائية للحم .

٢ - يتحول النسيج الضام إلى جيلاتين وبذلك يصير لنا سهل الهضم .

٣ - الطهى يحمل اللحم في حالة صحية وبذلك يقتل الميكروبات .

٤ - الطهى يكسب اللحم رائحة ونكهة بسبب خروج العصارات .

٥ - تتسرب كمية الدهن للخارج .

وهاك جدولاً يبين صحة ذلك .

لحم العجل النقي	ماء	بروتين	دهن	خلاصات	أملاح
٠.٧١	٠.٢٢	٠.٤٢	٠.٨٦	٠.١٥	٠.١٠
٠.٥٧	٠.٢٤	٠.٣٤	٠.٠٤	٠.١٥	٠.١٠

طرق حفظ اللحوم

١ التبريد وهو تعريض المأكولات لدرجة حرارة أعلى من الصفر بمقدار ستيجراد . أما التليج فهو تعريضها لدرجة حرارة دون الصفر وفعل البرودة مزدوج أولا - قتل الميكروبات .

ثانيا - قتل نمو ميكروبات التفتن وتفيدنا هذه الطريقة في حالة وجود كمية كبيرة من اللحم عندنا حيث أن الجو حار ولا يساعد على بقاء اللحم مدة طويلة دون أن يتحمل، ويفسد ويستتم هذه العملية في شركة التليج ، وتبدو كما كانت طازجة التجفيف - ويتم ذلك بتعريضها للشمس والهواء أو بتجفيفها في أفران خاصة بتقطيعها على هيئة شرائح رقيقة ليسهل تجفيفها كالبسطمة .

٣ التمليح - ويكون السليج جافا وأي أن الملح كسحوق وعادة تضاف بترات البوناسا لأنها تتفاعل مع الهيموجلوبين الذي في اللحم وتكون مركبا ذا لون فاقع ليظهر اللحم بالرغم من حفظه كأنه طازج وتتبع هذه الطريقة في أوروبا .

٤ - التدخين تستعمل هذه الطريقة بعد التمليح وهي أن يعاق اللحم في شبه فرن على هيئة مدخنة واسعة ويوقد الخشب في قاع الفرن فيتصاعد الدخان من الموقد فيؤثر في الخلايا السطحية للحم .

٥ - الحفظ داخل العلب مثل كورن بيف

وفي المنزل يمكن حفظ اللحم مدة يومين أو ثلاثة وذلك وضعها في الالاجه أو تعليقها في الهواء مع ملاحظة تقطيعها بقطع صغيرة الشاش حذرا من الذباب

الجيلي

الاساس في عمل الجيلي هو الجيلاتين ويستخرج من :

١ - تحويل الكلاجين وهو الجزء الاعظم للنسيج الضام اللحم الى جلاتين بالاعلاج .

وكما كان الحيوان صغيرا كان التسجيع الضام غنيا بمادة الجيلاتين فثلا لحم الصجل تعطى ٢٥ ٪ جيلاتين ١١ و ٣ ٪ دهن فانها تعطى أحسن أنواع الحساء .
 ٢ - حوافى الحيوانات تعطى نوعا رخيصا من الجيلاتين ويسمى بالغراء .
 ٣ - يستخرج الجيلاتين من العظام وخصوصا الفخاريف وهى أرخص طريقة وهى المتبعة ويتركب العظام مما يأتى

ماء	دهن	جلاتين	دماد
٥ - ٥٠ ٪	نصف - ٢٠ ٪	١٥ - ٥٠ ٪	٢٠ - ٧٠ ٪

٤ - أنقى نوع من الجيلاتين يستخرج من مئانة عوم الاسماك Geinfass وهى قليلة الاستعمال لغلثها .

تركيب الجيلاتين

ماء	دهن	جلاتين	دماد
١٣ و ٦ ٪	١ ٪	٨٤ و ٢ ٪	٢ و ١ ٪

خواص الجيلاتين الطبيعية

١ - يذوب فى الماء المفلّى ويتحول الى جيلي بالبرودة
 ٢ - يتجمد الجيلاتين بتأثير بعض المواد القلوية ويصبح غير قابل للذوبان مثل الجيلاتين الموضوع فى محلول الفورمالدهيد الذى يستعمل فى تغطية الادوية
 قيمته الغذائية - الجيلاتين سهل الهضم وليس له خواص البروتينات الاخرى ولذا لا يدخل فى تركيب الاحماض وهذا راجع الى نقص بعض الاحماض الامينية اللازمة لتكون الجسم ولكن قيمته تتوقف على أمداد الجسم بالحرارة فهو ما يعادل البروتينات والكربوهيدرات فالجرام منه يعطى ٤١ كيلو وانما ترجع قيمته الغذائية للجيلي الى المواد السكرية المضافة للمحلول

أولاً — السلق

اللحم المسلوq :

المقادير : رطل لحم ، ماء ، بصلة ، مصطكى ، جبهان ، ملح ، فلفل
الطريقة - ١ : يوضع اللحم المغسول والمقطع فى الماء المغلى مع الملح والفلفل
والمصطكى والجبهان ويترك على النار الى أن ينضج مع نزع الرىم كلما ظهر
٢ رفع اللحم من الماء ويقدم للأكل بعد تجهيله بالبقدونس والليمون ، أما
المرق فيستعمل لطهى الأاطعمة على حدته أو على اللحم

التريد :

المقادير : مقدار من خلاصة اللحم السالفة ، مقدار من صلصة الخل بالثوم
الخالصة ، مقدار من الخبز المقدد ، مقدار من الارز المغفل
الطريقة - ١ : يقطع الخبز المقدد ويسقى بالخلاصة
٢ : توضع طبقة من الخبز المسقى بالخلاصة وأخرى من الارز المغفل فى
وعاء الى أن ينتهى المقدار بشرط أن تكون الطبقة الاخيرة من الارز
٣ : تصب صلصة الخل بالثوم على السطح وتقدم ساخنة
٤ : قد يوضع اللحم حول التريد بشكل شهى

جيلاتين اللحم :

المقادير : ثلاثة أرباع رطل لحم بتلو وبقرى مفرى ناعما ، ربع رطل سمق
بقرى افرنجى ، ١ - ٢ ييضات ، ملعقة بقدونى مفرى ، اوقيه ونصف اوقيه ثنائات
خبز افرنجى بائت منخول ، ملح ، فلفل ، بهارات ، جوزة الطيب
الطريقة - ١ : يفرى اللحم مرتين أو ثلاث مرات ، وقد يدق أيضاً بالهاون
بعد الفرى

٢ : تضاف المقادير الاخرى للحم وتعجن بالبيض جيداً وتبل ، ويجب أن
تكون العجينة فى النهاية لينة نوعاً ، ويمكن إضافة بيضة أخرى اذا احتاج الامر
٣ : يؤتى بشاشة وتبسط جيداً ويرش سطحها بالدقيق
٤ : تريم العجينة على شكل اسطوانة متوسطة السمك ، وتوضع على التاشنة
وتساوى جيداً

• : تلف الشاشة على الاسطوانة وتجمع أطرافها وتبرم جيدا وتربط

٦ : تسلق في ماء مغلي مضاف اليه الملح مدة ساعة

٧ - تنزع من الماء والشاش وتلف في شاشة نطيفة أو ورقة زبد مدهونة سمناً

وتترك حتى تبرد

٨ : تلعب بقلية السليج وتقدم صحيجة بمد تجميها بالخس والطاطم أو ترك

حتى تبرد وتقطع حلقات رفيعة وترص بنظام في طبق وتعمل بالخس والطاطم

رأس الضأن المسلوق :

الطريقة - ١ : تنزع جميع الغضاريف ويغسل الرأس جيداً مع الاعتناء بالانف

والاذنين ، ثم تنقع في ماء ومنح مدة ١٠ دقائق

٢ : يبيض وذلك بوضعه في ماء بارد ورفع على نار متوسطة حتى يغلي ، ثم

يصب الماء من عليه وينزع المخ واللسان ، ثم يكشط الرأس والاسنان

٣ : يبيض اللسان بنفس الطريقة ثم تنزع قشرته

٤ : يوضع الرأس واللسان في ماء مغلي ويترك على نار هادئة مدة ساعتين

• : تضاف بصلة وجزرة وقطعة كرفس وتترك حتى تنضج الرأس

٦ : ينظف المخ بالملح والدقيق وتنزع عروق الدم والجلد ويغسل جيداً ويربط

في شاشة ويبيض كالسابق

٧ - يوضع المخ المربوط في شاشة في الإناء مع الرأس ويترك الجميع على النار

مدة ٢٠ دقيقة ، ثم تنزع الرأس واللسان والمخ

طريقة التقديم :

١ - ينزع العظم من الرأس باحتراس وتوضع في صحن دافئ

٢ - تغطى بصلصة بيضاء أو ترك بدون تغطية .

٣ - تجميل بمكعبات من اللسان وقطع من المخ وقليل من الخضار المطهوه معاً

تقدم الخلاصة التي طهيت بها الرأس كحساء تعرف بال « Broth »

سلق الاكارع :

اعداد الاكارع .

١ - يكشط الشعر - ٢ تغسل باللوقة والصابون وتستطف ثانياً - ٣ - يشق

الحافر ويكسر عظم الاكارع عرضاً مع ملاحظة عدم انفصال اجزاء الكارع .
٤ - تبيض الاكارع بوضعها في ماء بارد ويكنى لتغطيتها وترفع من على النار حتى يغلى الماء ثم يستغنى عنه

المقادير : زوج من الاكارع نظيف - ١٥ - ٢ لتر ماء - بصله - حبهان - مصطكى - ملح

الطريقة - توضع الاكارع مع مقدار الماء وبقية المقادير وتترك حتى تنضج مع نزع الريم .

وتقدم أما في صحن مع الليمون والبقدونس أو ينزع العظم ويقدم اللحم مع صلصة البقدونس أو أى صلصة أخرى أما البهريز فيقدم كحساء ويسمى حساء الاكارع
أكارع الضأن أو البتلو بالتريه

المقادير - ٢ زوج أكارع من ٢ الى ٣ لترات ماء ، جزرة ، بصله ، قطعة كرفس ابيض ، رطل صلصة بيضاء ، عصير ليمونه ، ملح فلفل ابيض ، ملعقه كبيرة من دقيق مذابة جيداً في قليل من الماء ، مخ بيضتين

الطريقة . ١ - تجهز الاكارع وتنظف وتبيض كالسابق

٢ - تسلق في الماء المضاف اليه الخضر والتوابل والدقيق المزوج جيداً

٣ - تخلط من العظام ويرص اللحم في الصحن .

٤ - يعمل مقدار رطل من الصلصة البيضاء الخفيفة ويكون سائلها بهريز الساق

٥ - يرب صفار بيضتين وتضاف للصلصة مع التقليب الجيد ثم ترفع الصلصة على نار هادئة مدة ٣ دقائق مع استمرار التقليب بشرط الاتغلي .

٦ - يغطى اللحم بهذه الصلصة وتجعل في الصحن بالخبز المحمر المقطع على هيئة مثلثات

سلق المخ :

المقادير : مخ . بصله . ملح . فلفل . عصير ليمون . مصطكى وحبهان

الطريقة : ١ - ينزع الجلد وعروق الدم بالملح ويدعك المخ باحتراس بالملح والدقيق ويقشط جيداً

٢ - يوضع المخ في إناء به ماء بارد ومالح ويترك به دقيقة ثم يرفع الاناء على النار حتى يغلى ٥ دقائق .

٣ - يشطف المخ بالماء البارد ثم يوضع على النار مع مقدار آخر من الماء ويغلى مدة من ٥ إلى ١٠ دقائق ومعه البصل والملح وعصير الليمون .
٤ - يرفع من الماء ويترك ليبرد ثم يقطع على حسب الرغبة أو يترك صحيحا .
٥ - يقدم بعد تغطيته بالصلصة البيضاء أو صلصة البقدونس أو يحمل بالليمون والبقدونس .
سلق الطحال :

المقادير : طحال ضأن أو بتلو - بصلة كبيرة مقطعة حلقات ، ملعقتان من عصير الليمون - ملح - فلفل
الطريقة : ١ - يغسل بالدقيق وينظف جيدا ٥ - يتبل بالملح والفلفل ونصف مقدار عصير الليمون ويترك حوالي ربع ساعة - ٢ - يوضع في الماء ويغلى بالماء ويضاف اليه البصل وعصير الليمون وقليل من الملح ويرفع على النار حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج ٤ - يرفع من الماء ويستعمل على حسب الصنف
طرق تقديمه :

أولا - يقطع شرائح غليظة نوعا ويرص في صحن ويحمل بالليمون والبقدونس وتقدم معه الصلصة الاتية

مقاديرها : نصف رطل هريرز مصفى متخلف من السلق معلقتين حلو من زيت ملقعة حلو من عصير الليمون - ملح - فلفل

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض وتبل بالملح والفلفل
ثانيا : يشوح قليلا في السمن المقدوح ويقدم مع البقدونس والليمون

المبار :

إعداد الامعاء :

١ - يزال شحم الامعاء بقدر المستطاع ثم تغسل جيدا وتقلب باليد أو بوضعا في طرف صنوبر المياه وتفتح فأندفاع المياه يساعد على قلبها بسهولة .

٢ - توضع في مصفاة وترش بكمية من الملح ويضغط عليها بخفة للتخلص من المادة المخاطية

٣ - تشطف جيدا ثم تغسل بالدقيق والملح وباللوفة والصابون ، ثم تشطف

مرارا

٤ - تغلب ثانيا وتكرر عملية ازالة المخاط حتى تتم نظافتها
٥ - تعمل الخلطة الآتية : من نصف الى فنجان رطل لحم مفري ، من فنجان الى فنجان ونصف فنجان أرز ، بصلة كبيرة مفرية ، نصف رطل طماطم ، ملحقة كبيرة من بقدونس مفري ، ملحقة كبيرة أو قليل من النعناع على حسب الرغبة ، ملح فلفل ، بهار
عمل الخلطة :

- ١ - يدعك البصل المفري بالملح والفلفل وتقشر الطماطم ويقطع قطعاً صغيرة ينقى الارز وينسل جيداً ثم يخلط مع مقادير الخلطة وتبل بالملح والفلفل والبهار
- ٢ - تحشى الامعاء بالخلطة السابقة بإحدى الطرق الآتية :
(أ) يربط طرف الامعاء ثم تحشى لثنيها بالخلطة ويملا الفراغ المملح ، ثم يربط الطرف الآخر ويوزع الماء بالتساوى في الامعاء بالضغط عليها
(ب) تحشى الامعاء لثنيها وتربط من الطرفين ثم توزع الخلطة داخلها بواسطة الضغط الخفيف ، وتربط على مسافات متساوية على حسب الرغبة ثم تثقب ثقباً رقيقة
(ج) تقطع الامعاء قطعاً طولها ١٠ سم وتحشى بالخلطة مع ترك فراغ من طرفها ، ثم ترص في حلة
(د) تعمل كالسابق وتربط الاطراف وتثقب
- ٧ - يسلق المبرار المعد في كمية مناسبة من الماء والملح حتى ينضج
- ٨ - يصنى من ماء السلق ويحمر في السمن ويقدم بمحلاً بالبقدونس وحلقات الليمون

ثانياً - التسبيك

المسبك المضغوط

المقادير : قطعة من لحم البتلو مفرودة ، ورق بقدونس جاف ، قليل من الزعتر ، ورق اللاورو ، ويربط الثلاثة الآخرين في شاشة ، ١٠ حبات فلفل أسود ، بصلة وجزرتان كبيرتان ومقطعتان حلقات ، قطعة كرفس مقطعة ، ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - تزال العظام والطبقة الجلدية من قطعة اللحم وتفرد جيداً
 - ٢ - تبلى ثم تلف جيداً وتربط بدوابة
 - ٣ - توضع الحضر المجهزة والشاشة المحتوية على التوابل في إناء مع كمية قليلة من الماء تكفى لتغطية الحضر فقط ، ثم يوضع اللحم فوق الحضر المجهزة ، وتغطى بورقة دهون
 - ٤ - تطفى على نار هادئة مع إحكام غطاء الإناء وملاحظة تقلبها ، وترك حتى ينضج اللحم
 - ٥ - يزع اللحم ويوضع بين لوحين أو صينيتين وتضغط وتثقل ويترك حتى يبرد تماماً ، ثم يقطع حلقات رفيعة
- طاجن اللحم بالحضر :

المقادير : رطل لحم ضأن نغدة ، ملعقتان سمن ، ملعقة حلو من دقيق ، نصف رطل بصل قاورمة ، رطل ماء أو بهريز ، ملح ، فلفل ، جزرتان مقطعتان مكعبات

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات ويحمر في السمن ثم ينشل منه ، ويحمر البصل وينشل
- ٢ - يحمر الدقيق في السمن المتخلف حتى يصير بنياً ، ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف البهريز تدريجياً مع التقليب الجيد
- ٣ - يرفع الإناء على النار ويترك ليغلى ٢ دقائق
- ٤ - يوضع اللحم والبصل والجزر في طاجن في طبقات متبادله ويصب فوق الصلصة البنية السابقة بعد تصفيتها وينطى الطاجن ويوزج في فرن متوسط حتى ينضج اللحم .

٥ - يوضع حول الطاجن فوطة مطوية أو الورقة المشرشرة وتثبت بدبوس

٦ - يقدم الطاجن للبانة على صحن أوسع منه .

طاجن اللحم بالبخني :

المقادير رطل ونصف رطل بصل مفري غليظاً ، رطل لحم بتلو ، ملح . فلفل

بهار وربع رطل طماطم وربع رطل سمّن . قليل من الماء
الطريقة :

١ — يضاف البصل قليل من الملح ويقلب على نار متوسطة حتى يمتص ماء
ويحمر لونه ويضاف إليه قليلاً جداً من الماء ويقلب حتى يمتص الماء وهكذا حتى
يحمّر اللون تماماً . فيضاف إليه السمّن ويقلب مدة ٥ دقائق .

٢ — تضاف إليه الطماطم المصفاء واللحم المقطع ويقلب الجميع على نار هادئة
مدة ١٠ دقائق ثم يصب عليه قليل من الماء ويغلى الجميع مدة ٥ دقائق .

٣ — يوضع البصل واللحم في طاجن ويفعل ثم يرج في الفرن

٤ — يرفع الغطاء قبل تمام النضج ليحمّر لونه

٥ — توضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدبوس ويقدم
الطاجن على صحن .

لحم الكارى :

المقادير : رطل لحم نبي تلو - مقدار من الصلصة الكارى

الطريقة : - يقطع رطل لحم مكعبات ويحمر قليلاً في السمّن ويرفع منه ثم
تعمل صلصة الكارى بالسمّن المتخلف

٢ — توضع قطع اللحم المحمرة في الصلصة وتترك على نار هادئة حتى تنضج
من ساعة الى ساعتين

٣ — تقدم مع حوالى ربع رطل ارز مسلوّق ، فيوضع الارز على هيئة
مستدير مجرف وبوسطه اللحم الكارى .

٤ — يحمل الطبق بالليمون والبقدونس ويقدم مائتي من صلصة في قارب الصلصة
اللحم المسبك بالتريه :

المقادير : رطل ونصف لحم بتلو صغير ، رطل صلصة بيضاء ، وملح وفلفل
ايض ، قطعة كرفس . بصله - جزرة ، شاشه (بها عدد ٢ قرنفل ، ٢ جبهان ، ٤
فلفل اسود) ربع رطل كريمه ملعقة شاي عصير ليمون .

الطريقة : ان يقطع اللحم قطعاً منتظمة متوسطه الحجم كذا الخضضر

٢ : يوضع اللحم والخضر المحمره والتوابل في اناء مع مقدار من الخلصة

أو الماء الكافي لتقطيعها يغطى الاناء ويرفع على نار هادئة - ويترك حتى ينضج اللحم
٣ — تعمل صلصة يضاء ثخينه بمقدار رطل من الخلاصة المتخلفة وتغلى جيداً
٤ — ترفع الصلصة بعيداً عن النار وتبدأ حرارتها قليلاً وتضاف إليها الكريمة
وعصير الليمون وينقل ثم يعاد تسخينها على نار هادئة مع التقليب المستمر
٥ — يرتب اللحم في صحن دافئ ويغطى بالصلصة الثخينه وتجمل بالليمون
والبقدونس .

المصاج

المقادير : رطل لحم مفري غليظا - ملح ، فلفل ، بهار - بصلة كبيرة نوعا
سقطعة حلقات، ملحقة كبيرة من سمّن . قليل من الماء
الطريقة :

١ — تخلط البصلة باللحم وتبل وترفع على نار هادئة وتقاب حتى تمتص
ما بها من عصارات فيضاف إليها قليل من الماء وتترك حتى تمتص مع ملاحظة تقليبها
٢ — يوضع السمّن ويقلب الجميع جيداً حتى لا يحمر اللحم نوعا .
٣ — يستعمل المصاج لكثير من الاطباق وقد يضاف إليه ملعقتان كبيرتان
من الصنوبر

« ثالثاً — التحمير »

اللحم المحمر :

المقادير : رطل لحم مسلوق رطل ونصف ملحقة سمّن ، ملح ، فلفل بقدونس
مفري ربع افة بطاطس محمر
الطريقة :

١ — يرفع اللحم من ماء السلق ويخفف ويحمّر في السمّن المقدوح
٢ — يرفع ويوضع في صحن دافئ ويرش التسلطح بالبقدونس المفري
ويحمل بالبطاطس

كفته اللحم بالبقساط .

المقادير : رطل لحم بلو مفري ناعماً ، اوتيد خبز مبذل في الماء أو اللبن ومقصور

أو ملعقة حلو من بقسماط — بصله متوسطة مقرية رفيما أو عصيرها ربع رطل
سمن للتحمير — من ١ - ٢ بيضة - ملح فلفل - بهارات

الطريقة ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتبل وتعجن جيداً

٢ - تشكل على حسب الرغبة

طرق طهيها وتقديمها :

١ - تحمر تحميراً بسيطاً في السمن المقدوح وتقدم بعد تجميلها بالبقدونس

٢ - تغلى بالبيض وتحمّر في السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطماطم أو

يحمل بالبقدونس

(ج) تغلى بالبيض والبقسماط وتحمّر في السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطماطم

(د) ترص بعد تحميرها على الأرض المخلوط بقليل من البازلاء السوتية

وتصب حولها صلصة الطماطم .

كفتة اللحم بالمصاج :

المقادير : نصف رطل لحم مفري رفيما ، نصف رطل لحم مصاج ١ ، ٢

بيضة للمجن ملعقة شاي من مقدونس مفري - ملح - فلفل ، بهار ، ربع رطل

سمن للتحمير .

الطريقة : ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض عدا البيض وتفري

بالمأكنة الناعمة

٢ - تعجن بالبيض جيداً وتشكل على حسب الرغبة وتحمّر في السمن المقدوح

٣ - تقدم بعد رصها في الصحن وتجميلها بالبقدونس .

الكستيلة :

المقادير : رطل لحم كستيلة . عصير ليمون وعصير بصله - ملح فلفل - نصف

ملعقة سمن .

الطريقة ١ - يجهز اللحم ويفسل وينزع من أعلى العظم لحوالى برصة ويزال

الدهن الزائد ثم يضرب اللحم لتمزيق الأنسجة ولإعطائها الشكل المعين .

٢ - يتبل الملح والفلفل وعصير الليمون والبصل إذا أريد .

٣ - يجفف اللحم ويحمّر في كمية السمن المقدوح وفي البدء تقلب على جهتيها

بسرعة حتى تجمد المادة الزلاية السطحية ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .
٤ - يرفع اللحم ويغطى من السمن تماماً ثم تقدم وهي ساخنة مع البطاطس
اليوروبية وصلصة الطماطم أو الصلصة البنية .

ملح الكارى

المقادير : رطل كستلته - بيض وبقسماط للتغطية وملعقة شاي من مسحوق
الكارى - ملح وفلفل للتبيل - نصف رطل من صلصة الكارى - فئجان شاي
من الارز المسوق للتقديم .

الطريقة : يتبل اللحم المجزأ بالملح والفلفل ومسحوق الكارى

٢ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .

٣ - يسلق الارز ويوضع فى الصحن على هيئة مستدير مجوف ويرص اللحم
داخل هذا المستدير ويملا التجويف بقليل من الارز المسلووق .
تصب صلصة الكارى خارج المستدير ويقدم الطبق ساخنا .

البفتيك

١ - يؤق بقطع اللحم فخذة وتغسل وتندق جيداً أو تساوى ويحسن أن
تكون مستديرة .

٢ - تتبل بالملح والفلفل وقد يستعمل عصير البصل والليمون .

٤ - تقدم مع بطاطس يوروبية وصلصة طماطم .

بفتيك اللحم المفرى :

المقادير : رطل لحم فخذة مفرى ناعما وملعقة حلو من مقدرنس مفرى

٢ بصلتان يياض بيضة - نصف رطل صلصة بنية - توابل : ملح ، فلفل ، بهار
جوزة الطيب - ع ٣ ييضات - ٢ - ٣ أوقيات بطاطس ممهوك إذا أريد - قليل
قليل من الدقيق - سمن للتحمير .

الطريقة ١ - يخلط اللحم المفرى بالبقدونس والتوابل والبطاطس المهوك
إذا أريد استعماله .

٢ - يمجن الخليط بمنح على هيئة قطع البفتيك المستديرة .

٣ - تتبل القطع الدقيقة وتحمر فى السمن المقدوح تحميرا غزيرا أو بسيطا .

٤ - يقطع البصل حلقات وترع الحلقات الخارجية الكبيرة ويختلط بها

٥ - يفرى باقى البصل ويحمر فى ملعقة كبيرة من السمن ثم يغطى بكمية من الصلصة البنية ويترك على النار حتى ينضج .

٦ - تبلى حلقات البصل فى الدقيق ثم تغمس فى بياض البيض ثم فى الدقيق ثانياً وتحمر .

٧ - تعمل فرشته من ربع أقة البطاطس المهوكة وترص قطع البفتيك عليها بنظام

٨ - على كل قطعة من البفتيك حلقة من البصل المحمر وبداخلها قليل من البصل المخلوط بالصلصة .

٩ - تصب الصلصة البنية الباقية حول الصحن ويقدم ساخناً .

المخ المحمر بالبيض .

المقادير : مخ - تلو - مسلوقة - ملح - فلفل - بيضتان - قليل من الدقيق .
الطريقة : ١ - يقطع المخ الناضج شرائح غليظة ويتبل بالملح والفلفل ثم يتبل بقليل من الدقيق .

٢ - تغمس الشرائح فى البيض المربوب المتبل بالملح والفلفل .

٣ - يحمر فى السمن المقدوح - يحمل بالمقدونس ويقدم .

٤ - قد يقدم مع البطاطس البيورية وصلصة الصماطم .

كفته المخ :

المقادير : مخ - تلو - مسلوقة - بارد - بيض للعجن - ملح - فلفل - بيض - وبقسماط للتغطيه
الطريقة : ١ - يفرى المخ الناضج ويتبل بالملح والفلفل ويمزج بمقدار قليل من البيض لعجنه يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر الى ان يغلظ قوامه .

٢ - يوضع الخليط على طبق مدهون ويترك حتى يبرد .

٣ - يقطع ويشكل مستديرات وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن

٤ - تحمل الكفته بالمقدونس . وتقدم معها صلصة الصماطم .

السجق المقلّى :

المقادير - سجق ضأن أو تلو بقرى .

الطريقة : ١ - يحمى السجق بالشوكة ثم يسلق نصف سلق فى قليل من الماء .

يرفع من الماء ويجفف ثم يحمر في قليل من السمن تحميرا بسيطا .
٢ - يقدم مع البطاطس البورية والصلصة البيضاء أو صلصة الطماطم أو يقدم مع البيض المقلّى كطبق من أطباق الافطار
الكبيبة الشامى :

المقادير : رطل لحم ضأن أو بتلو أحمر ، من كوب إلى كوب ونصف برغل
كبيبة ناعم ، ٢ بصلتان متوسطتان ، ملح ، فلفل ، بهار ، قرفة ناعمة ، ربع رطل سمن
مقادير الحشو : ربع رطل لحم مفرى غليظا ، أوقية لية ، ملح ، فلفل ، بهار
قرفة ، ١ - ٢ ملعقة كبيرة من صنوبر ، ملعقتان سمن ، بصلة مقطعة حلقات
رفيعة

طريقه عمله : يقدح السمن ويضاف اليه البصل ويقلب معه مدة دقيقتين ،
ثم يضاف اللحم واللية والصنوبر والتوابل ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج
طريقة عمل الكبيبة - ١ : يفرى اللحم ناعماً بقليل من الملح
٢ - يفرى البصل ويضاف اللحم ويفرى مرتين خلاف المرة الاولى
٣ - ينظف البرغل وينسل ويصنى جيداً من الماء
٤ - يضاف البرغل المنسول للحم المفرى ويخلط به جيدا ويتبل الخليط بالملح
والفلفل والبهار والقرفة

٥ - يفرى الخليط (اللحم والبرغل) مرة أو اثنتين
٦ - يقطع الخليط قطعاً متساوية بحجم البيضة وتشكل يضاوية ، ثم تفتح
بالاصبع ويوضع بها مقدار من العصاج وتقل بشرط أن تكون بحوفة
٧ - تحمر في السمن وتقدم ساخنة أو باردة

رابعا - الشى

الضلع المشوية

المقادير : رطل لحم من الضلوع - ملح - فلفل - عصير بصلتين - عصير ليمون
الطريقة : ١ - يجهز اللحم ويرتب وينزع اللحم من اعلى العظم لحوالى بوصة
٢ - يضرب اللحم لتزيق الانسجة ثم يتبل بعصير البصل والليمون والملح

والفلفل ويترك - يدهن بالسمن ثم يشوى على النار المباشرة .

٣ - تقدم مع خضر سوتيه وبطاطس وطماطم مشوى أو احدهما

٤ - تجمل بالبقدونس والليمون وتقدم ساخنة

الكلاوى المشوية :

المقادير : وطل كلاوى - عصير بصلة - ملح - فلفل - عصير ليمونه

الطريقة - ١ ينزع الشحم وتنشق الكلى نصفين وينزع الحوض والانايب والقشرة الخارجية وتنقع في الماء الدافئ والملح مدة ربع ساعة ثم تجفف

٢ - تبلى بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون ثم تشوى

٣ - تقدم على توست مدهون بالزبد أو ترص في صحن وتجميل بالبقدونس

الكفتة بالتراب :

المقادير : رطل لحم ضأن أو بتلو مفرى ناعماً - ملعقتان سمن - ملح - فلفل

بهار - منديل خروف - ملعقتان صنوبر إذا أريد - ملحقة حلو بقدونس مفرى إذا أريد

الطريقة - ١ : تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن جيداً بالسمن .

بعضاف الصنوبر

٢ : يقطع منديل الخروف الى أجزاء متساوية ويحشى كل جزء بمقدار من

الخلطة ثم يلف كحشو الكرنب ، وتشوى فى الاسياخ وتجميل بالبقدونس والطماطم

خامساً - الطهى فى الفرن

الروستو محشو بالبيض :

المقادير : رطلان لحم بتلو قطعة واحدة - مل - ملحقة كبيرة من سمن - ملح -

فلفل - بهار - جيون للحنى المسلوقة الجامدة المتبل فى قليل من الماء

الطريقة - ١ : يفرد اللحم كالسابق و يلف و بداخله البيض المتبل بالديقيق

٢ - يطهى فى الفرن كالسابق ويقدم بارداً بعد تقطيعه حلقات ويجميل بسلطة

الحس أو الخضر

روستو اللحم المفرى النوى :

المقادير : رطل لحم يتلو خفته مفرى ناعماً - مخ بيضة أويضتين - نصف ملعقة شاي مسحوق القرنفل ، واحد ونصف أوقية خبز منقوع فى لبن ومصور منه ، ملح - فلفل - بهار - ملعقة شاي من بصل مفرى رفيحاً - نصف أوقية سمن - صلصة بنية خفيفة

الطريقة - ١ : تمزج المقادير وتمجن بالبيض ٢ : تبرم وتلف فى ورقة مدهونة وتقدم ساخنة مع الصلصة البنية الخفيفة
البفتيك فى الفرن :

المقادير : رطل لحم مفرى ناعماً - ملعقة كبيرة فتات خبز - ملعقة حلو من بصل مفرى ناعماً - ملعقتان كبيرتان من بطاطس ناضج - بيضتان - ملح - فلفل بطاطس محمر - صلصة طماطم أو صلصة بنية للتقديم

الطريقة - ١ : يحمر البصل حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه باقى المقدار ويعجن جيداً بالبيض

٢ : تقسم العجينة وتشكل مستديرات ثخانتها بوصة

٣ : توضع على صينية مدهونة ويوضع على كل قطعة لحم صغيرة من السمن

٤ - تزدج فى الفرن وتطهى مدة دقيقتان

٥ : تقدم مع بطاطس محمر وصلصة طماطم أو بنية

سادساً - الطهى على البخار

قوالب اللحم على البخار :

نصف رطل لحم ناضج مفرى ، ملعقة حلو من بقدونس مفرى ، ربع رطل بهريز - ملعقة شاي من دقيق ، نصف بصل مفرى ، ملعقة سمن ، ملح ، فلفل ، بيضة أويضتان

الطريقة - ١ - يحمر البصل المفرى فى السمن ويرفع ثم يحمر الدقيق ٢ -

يضاف البهريز تدريجاً مع التقليب ثم يعلو ويضاف اليه اللحم والبقدونس والبصل

ويقبل الخليط جيداً ويضاف اليه البيض ٣ - تدهن ٤ قوالب صغيرة ويوضع

فيها الخليط وتغطى بورق مدهون بالسمن ، تطهى على البخار مدة نصف ساعة

٤ - تقلب من القوالب وتغطى بصلصة بنية ثم تجمل بالبازلاء أو الجزر السوتيه

الفصل الخامس

الطيور

شركسية الدجاج

المقادير - ٢ دجاجتان سمبتان . نصف أقة أرز . ملعقة أو ملعقتان من سمن
بصلة - مصطكى وحبهان . ملح . فلفل ابيض . مقدار من صاهة الشركسية
الطريقة : ١- ينظف الدجاج ويكثف - ٢ - يشوح قليلا في السمن ويضاف
اليه المصطكى والحبهان ثم الماء والبصلة والملح وترك حتى تنضج بحيث يكون مقدار
المرق بعد نضج الدجاج حوالي ٥ ارطال . يصنى المرق . ويقدح قليلا من السمن
ومعه قليل من الحبهان والمصطكى ثم يضاف مقدار المرق ويترك حتى يغلي يضاف
الارز ويترك على النار الهادئة حتى ينضج ويصير اشبه بالمصيدة . ٤ - يعمل
مقدار من صلصة الشركسية . ٥ - يحمر الدجاج أو يترك مسلوقا بدون تحمير .
ثم يقطع مقاطع منتظمة بقدر الامكان . ٦ - يوضع الارز في طبق مستدير بحيث
تجوف وسطه وتصب في داخلة الصلصة . ٧ - يرص قطع الدجاج حول الارز
أو فوقه . ٨ - يحمل الصحن بالبعدوس أو بكبد الدجاج الناضج المقطع حلفات

حمام محشو بالهريك

المقادير : روج حمام : مائة حلو من انسى . بصله مرسطة مربعة وبعلا
صحيحة ، نصف الى ثلاثة ارباع فحاز هريك . ملح . فلفل احمر . حبهان . كبد
قنوصة الحمام مقطعة

الطريقة : ١ - ينظف الحمام ويغسل جيدا ويقلب به . ٢ - تعمل خطاه الحشو من
الهريك والبصل المفري المدعوك والملح والداعل والكبد والقونصه المقطعة والسمن
ويقلب الحشو جيدا . ٣ - يحشى الحمام بالخطاة وتكتف وقد تخاط فحذه أو تترك
٤ - يغلى الماء ويضاف اليه البصل والملح والحبهان ويبقى فيه الحمام ويتم بدأ انا

نوعاً ويترك حتى ينضج ثم يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر ٥ - يقدم ساخناً
بجملًا بالبقدونس

الدجاج المسبك

المقادير: زوج دجاج مجهز مكثف . ملعقتان سمن . بصلة . قطعة كرفس
وجوز، حبهان . رطل أرز لعمل الحاج أرز - ملح وفلفل ، ربع رطل ماء
الطريقة ١ - يحمر الدجاج في مقدار من السمن ثم توضع الخضرة المجهزة والشطة
والحبهان والماء

٢ - يتبل ويغطى الاناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج مع ملاحظة اضافة
قليل من الماء كلما احتاج الامر . يرفع الدجاج من الوعاء وتصفى الخضرة بمصفاة سلك
٣ - يفرك الحاج أرز في صحن ويوضع الدجاج عليه ثم يصب قليل من الصلصة
المصفاة على الدجاج ويقدم الباقي في قارب الصلصة الخاص بكل هذا الصنف ساخناً
الدجاج المسبك بالبطاطس

المقادير . دجاجه بدريه . ملعقة كبيرة من سمن بصلة . جزرة . ربع اقة بطاطس
صغير مستدير . حبهان . ملح . فلفل . قطعة كرفس
الطريقة : تجهز الدجاجة ويقلل داخلها بالملح والفلفل ويوضع بها الكبد والقونصة
وفضان حبهان ثم تحمر صميحة في مقدار السمن

٢ - يضاف اليها البصلة والكرفس والجزر وتر ماء وتترك على نار متوسطة
حتى تنضج

٣ - ترفع الدجاجة من الاناء وتقطع في قطع وينزع العظم من الصدر وتترك
في مكان دافئ . ثم تصفى الصلصة المنخفة وتفصل بقايا الخضرة

٤ - يقشر البطاطس الصغير ثم يحمر في قليل من المسلى ويضاف اليه الصلصة
السابقة المصفاة ويترك على النار حتى ينضج البطاطس ، ثم ترص قطع الدجاجة في
صحن دافئ وحولها البطاطس ثم تصب الصلصة فوقها

كوليا - قى الدجاج :

المقادير : كتنا كيت - ملح - فلفل - ملعقة كبيرة من سمن - ملعقة كبيرة عصير

ليمون وأخرى من بصن - ربع رطل ماء

الطريقة - ١ : تنظف وتجهز الكتنا كيت بشقها من الظهر وينزع العظم من

الصدر والضلوع وتضرب بالساطور

- ٢ : تقبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون مدة لا تقل عن ربع ساعة
- ٣ - يقدح السمن في صينية ويرص داخلها الدجاج ويغطى بغطاء مسطح ويثقل ويترك حتى يحمر السطح السفلى فتقلب على الوجه الآخر وتحمر
- ٤ - يضاف مقدار الماء وملعقة كبيرة من عصير الليمون ، وتبدأ النار وتترك حتى تنضج وترفع وتغرف في صحن دافئ كما هي أو تقطع الواحدة قطعتين
- ٥ تحمل بالبطاطس المحمر والبقدونس ويرش عليها الخلصة المتخلفة
- ملاحظة : ينسج على منوال هذه الطريقة كولياستي الحمام والديك الرومي
- طاجن الحمام بالفريك :

المقادير : فنجان فريك - فنجان ونصف بهريز دجاج - حمامة سمينه مسلوقة
نصف سلق - ملعقة سمن - ملح - فلفل

الطريقة - ١ : يجهز الفريك ثم يحمر قليلا في السمن ويضاف اليه السائل والملح والفلفل ، ويترك ليغلي مع تغطية الاثاء ، ثم يوضع نصف الفريك في الطاجن ثم الحمام ثم النصف الباقي من الفريك

٢ : يغطي الطاجن ويزج في فرن هادى نوعا حتى يتم النضج

٣ : يقدح مقدار ملعقة صغيرة من سمن وترش على الوجه

٤ : يرفع الغطاء مدة ٥ دقائق ليحمر الوجه

٦ : يوضع حول الطاجن ورقة شرشرة الطرف وتثبت بدبوس ويقدم

الطاجن على طبق ملائم لحجمه

الدجاج بالببيض والبقسماط :

المقادير : دجاجة مسلوقة - بيضتان وبقسماط التغطية - سمن للتحمير - قليل

من البطاطس احمر للتجميل - ماعقة كبيرة دقيق - ربع ملعقة شاي من مسحوق

الخردل - ملح وفلفل

الطريقة - ١ - تنزع الدجاجة من ماء السلق قبل تمام نضجها وتصفى من الماء

وتجفف

٢ - تقطع قطعاً مناسبة وينزع العظم والجلد

٣ - تقبل القطع بالدقيق المخلوط بالخردل والملح والفلفل

٤ - تغطى بالبيض والبقساط ويحمر في السمن البسيط أو الغزير وترفع على ورقة تفتس السمن

٥ - ترص في صحن دائي وتحمّل بالبطاطس والبقدونس
كفتة الدجاج .

المقادير - نصف رطل لحم دجاج مفري ناضج - ملح - فلفل - جوزة الطيب
بيض وبقساط للتغطية - سمن للتحمير - ربع رطل صلصة يضاء بميمكة - نصف
رطل صلصة للتقديم - مخ بيضة أو مدقة كبيرة من الكريمة للعجن

الطريقة - ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بمخ البيض وتبل
٢ - تفرد في طبق مدهون وتترك حتى تبرد

٣ - يقسم الخياط أقساما متساوية ، وتشكل مستديرات غليظة نوعا

٤ - تبلل المستديرات بقليل من الدقيق وتغطى بالبيض ثم بالبقساط

٥ - تحمر تجميراً غزيراً وترفع من السمن وتوضع على ورقة

٦ - ترص في صحن وتحمّل بالبقدونس ، تقدم معها صلصة البطاطس في القارب
الخاص

وتعمل كفتة الديك الرومي مثل كفتة الدجاج على أنه يعمل هذا الصنف
من بقايا الدجاج

روستو الدجاج .

المقادير - دجاجة كبيرة - ملعقتان كبيرتان من سمن - ربع أقة بطاطس
صغير - نصف رطل صلصة بنية خفيفة - ملح - فلفل

الطريقة - ١ - تجهز الدجاجة وتبل بالملح والفلفل وتكتف ، وتوضع في
صينية مدهونة سمن وتغطى بورقة مدهونة ويوضع على سطحها مقدار من السمن

٢ - تخرج في فرن حار مدة ربع ساعة وتغطى اللحم بالسمن الذي بالصينية

٣ - يوضع البطاطس الصغير المقشور قبل تمام النضج بنصف ساعة

٤ - تنزع الورقة وتوضع الدجاجة في صحن وتحمّل بالبطاطس أو البقدونس

٥ - تقدم معها الصلصة البنية

الفصل السادس

الأسماك

يتركب السمك من المواد الغذائية الآتية :

المواد الازوتية (البروتين) : وتختلف نسبته تبعاً للأنواع ، وتقل في السمك
الأيض عنها في الدهن

المواد الدهنية : وتكثر في الأنواع الدهنية ، وتصل في بعضها إلى ١٨٪ من
تركيبها كما في سمك الثعبان

الماء : ونسبته باختلاف أنواع السمك

الأملاح : وأهمها الفسفور

صياغة السمك :

المقادير : نصف أقة سمك ، فنجان كبير من أرز ، ملحقة كبيرة مفربة ناعماً .

ربع رطل زيت شيرج أو فرنساوى ، فنجانان كبيران ماء ، ملح ، فلفل
الطريقة - ١ - يقلى البصل المفرد في الزيت حتى يغمق لونه ثم يرفع الإناء بعيداً
عن النار ويسحق البصل جيداً ، ويضاف الملح والفلفل إليه ويترك حتى يغلى

٢ - يضاف إليه السمك ويترك حتى ينضج فيزج ويمنى السائل لعمل الارز
ملحوظة : إذا أريد عمل حساء السمك الأدكن مع الصبادة ، تزيد مقدار
الماء ، بحيث يكون لترأ ، وينزع السمك وجزء من السائل للحساء ، ويترك مقدار
فنجانين من السائل لعمل الارز

٣ - يضاف الارز النظيف المغسول الى السائل ويترك على ائثار الهادئة الى

أن ينضج

التقديم : ١ - يغرف الارز في الصحن ويرص حوله السمك المسلوق ويجم

بالليمون والبقدونس

٢ - يغرف الارز في الصحن ويجمل بقليل من السمك المسلوق المفصص والليمون والبقدونس ، يوتقدم مع باقي السمكة في الصحن بعد تجميلها بالليمون والبقدونس .
 ٣ - يوضع الارز في قالب على هيئة طبقات متبادلة مع السمك المسلوق المفصص ثم يقلب القالب ويجمل بالليمون والبقدونس وبقية السمك السمك المقلبي :

تنشف قطع السمك بقطعة قاش نظيفة ويرش عليها الملح والفلفل والدقيق ، وتغلى في طاس به زيت غال تماما أو زبدة ، وتبقى مدة ١٠ دقائق حتى تحمر من الوجهين ، ويرش عليها بقدونس مفروم ، ويقدم بجانبه قطع الليمون السمك القاروس المقلبي على طريقة سويته Saute :

يسلخ السمك ويقطع قطعاً مربعة وترش بالملح والفلفل وتبلى بفتات الخبز وتغلى داخل طاس به زبدة أو زيت مدة ٨ - ١٠ دقائق وإلى أن يحمر وجهها المقطعة ويقدم مع مايونيز الطرطار السمك القاروس بصلصة الكريمة :

المقادير : ٣ فنانجين سمك قاروس مشوى قطعاً . فنانجان صلصة بيضاء متوسطة الكثافة ملعقتان كبيرتان بقدونس مفروم أخضر .
 طريقته العمل : يوضع السمك في الصلصة وهي ساخنة ويضاف البقدونس والفلفل والملح إذا دعت الحاجة لذلك ويقدم مع بطاطس مفروم أو مشوى .
 أبو جلابو المسلوق :

تقطع الارجل الكبيرة والصغيرة ثم يوصل الفطاء بواسطة رفع الذنب وتنظف من الداخل واستخراج كل ما به من معدة وأمعاء وهي الموجودة على شكل كيس قريبا من الرأس يستخرج من اللحم ويستخلص من أجزائه المحار ثم يستخلص أيضا اللحم الموجود بالارجل ثم يفرم هذا اللحم ويخرج الخل والزيت والملح والفلفل والتطه تم ينسل القشر وينظف ويملا بهذا المزيج ويرص في طبق على ورق دلتة ريزين بالارجل الصغيرة والبقدونس ويمكن استعمال المايونيز عوضا من الخل والزيت .

جبرى بالارز :

المقادير : فنانجان جبرى مسلوق ومقرر فنانجان من أرز مسلوق ملعقتان

كبيرتان من كرفس مفروم . ملعقة صغيرة ملح - ثمن ملعقة صغيرة من فلفل بضع حبات شطه فنجانان من صلصة بيضاء متوسطة الكثافة نصف فنجان فئات خبز ناشف

الطريقة يخلط الجبرى والارز والكرفس والفلفل والشطة والصلصة البيضاء معا ويوضع المزيج في وعاء مدعون ويرش عليه فئات الخبز ويخبز في فرن شديد مدة ٢٥ دقيقة حتى يحمر الخبز .

الاسماك الصغيرة المغلية (البروني)

المقادير رطل سمك بروني أو ما يماثله ، زيت أو شحم للتحمير ، ليمون دقيق ، فلفل

الطريقة ينصف وينسل السمك ويملح ويصفي من مصفاة ويجفف بقطعة قماش توضع ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق على فرخ ورق ثم توضع عليه كمية من السمك ويخلط بالدقيق ثم توضع في سلة التحمير المصنوعة من السلك ويوضع في غليه تماما في حلة عميقة حتى يتصاعد منه دخان أزرق ثم يقلى مدة دقيقةتين مع تحريك السلة من وقت لآخر بخفة ثم يستخرج السمك ويوضع على قطعة من الورق لتجفيفه ثم يقلى غيره وهكذا ثم يوضع في طبق ويزين بقطع الليمون وقطع الخبز المحمص ومبسوطه بالزبدة ويقدم ساخنا قدر المستطاع .

سمك المرجان الصغير المشوى

تنظف كليه من السمك المرجان أو ما يماثله ويملح وتبلب بالدقيق ثم تشد في صاج ويوضع على مشواة على نار خفم رائقة حتى يحمر تماما ثم يسحب من السيخ وتوضع في طبق وتقدم ساخنة جدا ثم تزين بقطع الليمون والبقدونس ويقدم بجانبها خبز محمص ومبسوطه بالزبدة .

كستليته السمك

المقادير : نصف رطل من سمك مطبوخ - ١ - ملعقة كبيرة من بقدونس مفروم بيضه - أوقيتان من أرز أم بطاطس مسلوقة . ملح ، فلفل فئات خبز ثلاث أواق صلصة بيضاء

الطريقة : يسلخ جلد السمك وتستخرج عظامه ويفرم تماما ويمزج بالبطاطس أو الارز المسلوقة والصلصة والبقدونس وملح يخفق صفار البيض ويضاف الى

المزيج ثم يسخن ويوضع في طبق حتى يبرد ثم يقسم الى ست أو ثمانى قطع متساوية ثم تشكل على لوحه مرشوشه بالدقيق على هيئة ريش الكستلية بقدر المستطاع ثم توضع في يايض اليبض بعد خفقه وتقبل بفئات الخبز ونفلى في زيت أو شحم وتجفف على قطعة ورق وتقدم في طبق ساخن مفروش بورق الدنتله ويمكن غرز عود من المسكرونة في طرف كل قطعة تقليد الكستلية الحقيقية ويوزن الصحن بالبقدونس

سمك اللوت المحشو

المقادير : سمكة لوت زنتها ٤ أرطال ملعقتان كبيرتان من سمن أو زيت ، فتجانان ونصف فئات خبز ناشف ملعقتان كبيرتان من الخخل مفروم ملعقة صغيرة كبابر ملعقة صغيرة من بصل مفروم . ملعقة صغيرة من بقدونس مفروم نصف ملعقة صغيرة من ملح ثمن ملعقة صغيرة فلفل ثمن ملعقة صغيرة من بريكا .

الطريقة : تنشف السمكة بقطعه شاش بعد تنظيفها وتقطع رأسها وذنبها وتشق من الوسط وتنزع عظام الظهر وما يمكن نزعها من العظام في المواضع الأخرى بحيث تحتفظ السمكة بشكائها الطبيعي ثم تملح ويرش عليها الفلفل . يوضع الزيت في طاس بعد غليه يضاف إليه فئات الخبز والمخلل والكبابر والبصل والبقدونس والملح والفلفل والبريكا . وتقلب الجميع معا ثم يوضع هذا الحشو بين طبقتي اللوت ويرش بالزيت ثم يوضع في صينية مع نصف فنجان ماء ويوضع في فرن معتدل الحرارة مدة ساعة واحد ثم يسقى من وقت لآخر بالزبد أو الزيت

سمك السلون المسلووق

المقادير : ملعقة كبيرة من زيت أو زبد بصلة مفرومة رأس كرفس حزمة بقدونس جزره مفرومة أرطال ماء . ملعقة صغيرة . ملح ثمن ماعقة صغيرة فلفل ملعقة صغيرة من خل قطعة سمك سلون زنة رطلين ونصف رطل

الطريقة : يسخى الزيت أو الزبد ويوضع فيها بصل والكرفس والبقدونس والجزر وتقلب مدة دقيقتين ثم يضاف الماء والملح والفلفل والخسل ويترك حتى يغلى ثم يوضع السمك موبوطا في قطعه شاش ثم تخفف الحرارة ويترك على النار مدة نصف ساعة ثم يرفع السمك من الحلة ويوضع في صحن ويوزن بقطع ليون وبقدونس وتقدم معه صلصة البقدونس .

سمك المايونيز :

المقادير الاساسية : أقة سمك مسلوقة - ملح وفلفل أبيض - من نصف رطل

الى رطل صلصة مايونيز - ملعقة كبيرة عصير ليمون

التجميل : جبرى مسلوقة مقشورة - بيض مسلوقة جامد - خس ، سلطة طماطم صغيرة الحجم ، محمصة أو مقورة ومحمشة بالصلصة والسمك المفري - غللات مختلفة كالخيار الرفيع والجزر والزيتون المحشو الخ . .

الطريقة : يسلق السمك ويضاف ماء السلق كمية من الكرفس علاوة على المقادير المضافة ، يرفع السمك من ماء السلق ويصفى من الماء وينزع من الجلد والشوك وهو ساخن مع حفظ الذنب والرأس صحيحة

٣ - يترك جسم السمك سليما كما هو أو يفري بشوكه ، وتفضل الطريقة الأخيرة لخلوها تماما من الشوك الرفيع

٤ - يتبل اللحم المفري في الملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من الصلصة والبيض
٥ - يوضع السمك المهروس في صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع لها الرأس والذنب وتغطى بالصلصة ، وتجعل على حسب الذوق بالخللات والخس والطماطم والجبرى والبيض
كفنة السمك :

المقادير : نصف رطل سمك مسلوقة مفري - ربع رطل بطاطس مسلوقة ومهروس - ملعقة شاي من بقودونس مفري - صفار بيضة - نصف أوقية زبد سائح ملح - فلفل - عصير ليمون

الطريقة - ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض جيدا ، ويضاف الزبد أو السمن السائح وتعجن

٢ - تشكل على هيئة مستديرات وتساوى جيدا وتغطى بالبيض والبقسماط

٣ - تحمر في السمن أو الزيت المقدوح ، ثم ترفع منه وتصفى على ورقة

٤ - ترص بنظام في الصحن وتجميل بالليمون والبقودونس ، وتقدم ساخنة أو باردة
كفنة الجبرى :

المقادير : أقة جبرى - ملعقة شاي من شبت مفري - ملعقة شاي صغيرة كون ناعم - من ٢ - ٣ ملاعق كبيرة أرز مدقوقا ناعما - ملعقة شاي من بقودونس

مفري - ربع رأس نوم إذا أريد - ملح وفلفل
الطريقة - ١ - يغسل الجبري جيداً عدة مرات ثم يقشر ويدق حتى يلين بشرط
ألا ينعم

٢ - يخلط بالثبث والبقدونس والارز المدقوق حتى تتكون عجينة متوسطة اللينة

٣ - تبلى بالملح والفلفل والكون وتشكل أصابع ثم تبلى الاصابع بالدقيق

٤ - تحمر في الزيت ثم تطهى في مقدار من الدمعة

ترلى السمك :

المقادير . نصف أفة سمك - رطل طماطم - ربع رطل زيت فرنساوى -
نصف رطل خلاصة أو ماء - صلة مفرية - قليل من الثوم المفري - ملح - فلفل
أفة خضر منوعة (بسلة ، بطاطس ، جزر افرنكى)

الطريقة - ١ - يحمر السمك في الزيت يرفع ويحمر البصل المفري

٢ - يضاف الثوم المفري ويقلب حتى يحمر تضاف الطماطم المقشورة المقطعة
وتقلب قليلا على النار

٣ - يصب الماء أو الخلاصة ويترك على النار حتى تغلى ، ثم تضاف اليها الخضر
المجهزة حتى يتم نضجها يرمس السمك في صنية ويغطى بالخلطة انسابقة

٤ - تزج الصنية في فرن حار مدة عشر دقائق حتى ينضج السمك

٥ - يعرف السمك والخلطة بنظام ويحمل بالليمون والبقدونس

كزبرة السمك .

المقادير . نصف أفة سمك - ربع رطل زيت سيرج أو فرنساوى - نصف
رأس نوم مدقوق ناعماً - مدقة حلو كزبرة ناعمة - رطل بصل - من نصف رطل
الى واحد رطل طماطم - ملح وفلفل - قليل من الماء

الطريقة - ١ - يحمر السمك المجهز نصف تحمير في الزيت ويرفع

٢ - يحمر البصل المفري غليظاً في زيت التحمير ثم تضاف اليه الكزبرة والثوم

٣ - تضاف الطماطم المصفاة ويترك حتى تنضج ثم يضاف اليها قليل من الماء

٤ - يوضع السمك ويغطى الاناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج السمك

ثم يعرف أو يقسم

الفصل السابع

النشويات والبيض

مكرونة باللحم في الكسرولة

المقادير : أربع فناجين مكرونة مسلوقة قطع كبيرة ، فنجان لحم مبروم
فنجان صلصة بيضاء خفيفة ، نصف فنجان فئات خبز .

الطريقة يدهن قالب ويوضع به طبقة من المكرونة وطبقة أخرى من اللحم
المفروم وطبقة من الصلصة البيضاء وتكرر هذه العملية حتى تنتهي جميع المواد
ويرش فئات الخبز من فوق وتخبز في فرن شديد الحرارة مدة ٢٥ دقيقة .

الارز المسلوق :

يفسل فنجانان أرز وينقعان طول الليل في الماء ثم يصنى ويضاف إليه لتر
ماء مغلى ويوضع على النار مدة نصف ساعة مع تقلبها من وقت لآخر حتى
لا يحترق وذلك بواسطة شوكة ثم يصنى ويصب عليه قليل من الماء المغلى حتى لا
يتبلبك ويرد على النار مدة خمسة دقائق أخرى .

الارز على البخار :

يفسل فنجان أرز وينقع في ماء بارد طول الليل ثم يصنى ويوضع في ماء
مغلى مملح ويترك على النار مدة خمسة دقائق ثم تنقل الحلة داخل حلة أخرى بها
ماء مغلى وتوضع على النار حتى ينضج مع تقليب بواسطة شوكة .

الارز الاجراتين ، Au Gratin :

المقادير : ثلاث فناجين أرز مسلوق ، فنجان جبن مقشور ، فنجان ونصف
صلصة بيضاء خفيفة .

طريقة العمل : توضع طبقة من الارز في قالب مدهون بالسمن ثم ترش

طبقة من الجبن وتوضع طبقة أخرى من الصلصة البيضاء وهي ساخنة ويكرر ذلك إلى أن تنتهي المواد ثم يرش من فوق طبقة الجبن ويخبز في فرن شديدة الحرارة مدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة

أسياكتي بالفرن :

المقادير : رطل مكرونة أسياكتي ملعقتان سمن - ملعقة كبيرة بصل مفروم فتجانان طماطم - ملعقة صغيرة ملح - ثمن ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة بيريك - ملعقتان صغيرتان سكر - فنجان جبن مقشور - ملعقتان فلفل أخضر .

الطريقة : تسلق المكرونة ويضاف إليه البصل والفلفل ويقالب حتى يحمر قليلا ثم يضاف إليه الطماطم والملح والفلفل والبيريك والسكر وبعد ما يغلي مدة عشرة دقائق يخلط بالمكرونة ثم يضاف إليها نصف فنجان جبن مبشور ويوضع الجميع في صنية مدهونة ويرش فوقها باقي الجبن ويخبز في فرن شديدة الحرارة مدة ٢٥ دقيقة حتى يحمر الجبن .

عجة البيض الهاشة :

المقادير : صفار خمس بيضات ملعقة ملح صغيرة . بضع حبات فلفل بضع حبات شطة خمس ملاعق كبيرة ماء ساخن . بياض خمس بيضات . ملعقة سمن كبيرة الطريقة : يخفق صفار البيض جيداً ويضاف إليه الملح والفلفل والشطة والماء الساخن ثم يمزج الجميع تماماً ويلف المزيج بياض البيض حتى يمزج تماماً . يسحق السمن في طاس ويصب المزيج في قاع الطاس بشرط ان يفور تماماً ويترك حتى ينضج على نار هادئة ولما يحمر يوضع الطاس في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة ثم يقدم مطبقاً ومزيناً بالبقدونس .

عجة البيض الهلامية :

تؤخذ المواد اللازمة وهي ٦ بيضات، نصف فنجان لبن، نصف ملعقة صغيرة ملح . ثمن ملعقة فلفل، ملعقة كبيرة سمن ويخفق نصف فنجان من الجلى بشوكه حتى يتكاثف ويمكن استعماله حسوا ولما ينضج في الطاس يفرد عليه الهلام بسرعة ويطبق ويقدم حالاً

عجة البيض الاسابنولية:

المقادير : مملعتان كبيرتان سمن ثلاث ملاعق كبيرة فلفل اخضر مفروم ثلاث ملاعق كبيرة بصل مفروم . طماطة كبيرة . ثلاث ملاعق كبيرة بققدونس مفروم . نصف فنجان عيش الغراب مفروم ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة ملح . بضع حبات فلفل . بضع حبات شطه

الطريقة : يسيح السمن ويضاف إليه الفلفل الاخضر المفروم والبصل ويحمر على نار هادئة حتى ينضج ثم يقشر الطماطة وتقطع إلى قطع صغيرة ويضاف الى الفلفل والبصل وكذا البقدونس المفروم والملح والفلفل والشطه ثم يترك على نار هادئة حتى ينضج الطماطم ثم تعمل العجة بالطريقة السابقة ثم توضع الصلصة في نصف العجة وتطبق وتزين بالبقدونس المفروم وتقدم بسرعة

بيض بقطع الخبز

المقادير : قطع خبز . لبن . ٤ بيضات . نصف معلقة صغيرة سمن سائح . نصف معلقة صغيرة ملح . بضع حبات شطه .

الطريقة . يقطع الخبز الى قطع صغيرة ويغسل عليه اللبن ثم يبيض بعد خفقه والملح والفلفل والشطه والسمن ويصب المزيج في مايجور فخار بمقدار ثلاثة ارباع ويطبخ في فرن معتدله الحرارة مدة نصف ساعه ويقدم حالا .

بيض اسكالوب

المقادير : ٦ بيضات مسلوقة تماما ربع معلقة من ملح ونصف فنجان فئات خبز لبن فنجانان صلصة بيضاء خفيفة

الطريقة : يفرم البيض تماما ويضاف إليه الملح وتوضع في قالب طبقة من فئات الخبز وطبقة من البيض وأخرى من الصلصة البيضاء وتكرر هذه العملية حتى تنتهي المواد مع رشة طبقة من فئات الخبز فوق القالب ويخبز في فرن معتدل الحرارة مدة ٥ دقيقة حتى يحمر الوجه ويقدم

الكتاب الثاني :

حرفني البيت

الفصل الثامن

الخضروات

المسقة :

المقادير : أفة خضر - رطل لحم - رطل طماطم - ملح - فلفل - ربع رطل سمن - ثلاثة أرباع رطل خلاصة أو ماء بصلة كبيرة
الطريقة : ١ - تقطع الخضر حلقات أو شرائح وتحمّر تحميراً خفيفاً في السمن أو الزيت ٢ - تعمل البصلة باللحم المفري ٣ - توضع المقادير في إناء على هيئة طبقات متبادلة مع أسائل ٤ - تسبك على النار أو الفرن ملحوظة : ١ - تطبق هذه القاعدة في عمل مسقة الباذنجان والقرع وأنابيه والقمييط والقلقاس

٢ - في عمل التلّ تحفظ نسبة الخضر السابقة ، إلا أنها تكون متنوعة

سويّة الفاصوليا :

المقادير : نصف أفة فاصوليا مسلوقة - ملحقة - ملح - بقدونس مفري - ملح فلفل أبيض - نصف أوقية زبد

الطريقة : ١ - توضع الخضر ومعها الزبد في إناء واسع نوعاً ٢ - يرفع الإناء على نار هادئة لإعادة تسخين الفاصوليا مع التفليب بمهذبة ٣ - تبسل بالملح والبصل وتوضع في صحن ويرش عليها 'القميدوس' المفري في حالة استعماله
دقية الفاصوليا :

المقادير : نصف أفة فاصوليا بمهذبة - نصف مقدار من البصلية - جزرة مقطعة

حلقات - ٤ فصوص ثوم

الطريقة : ١ - يقطع اللحم مكعبات صغيرة وتصل البصلية

٢ - يوضع اللحم بالبصلية في قاع دقية وترتب حرطها خانات الجزر

- ٣ - تشوح الفاصوليا في قليل من السمن أو تسلق نصف سلق أو تترك نيئة
- ٤ - توضع الفاصوليا فوق اللحم في الدقة ويضغط عليها قليلا حتى تتساوى
- ٥ - يضاف اليها السائل ماء أو بهريز المذاب فيه الملح والفلفل
- ٦ - ترفع على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى يتم لصجها
- ٧ - تقلب في صحن عند الطلب

البازلاء، البيورية :

- المقادير : أقة بازلاء مسلوقة - ربع رطل زبد - ملح - فلفل
- الطريقة : ١ - تصفى البازلاء المسلوقة بنخل ويضاف اليها الزيت والملح والفلفل
- ٢ - ترفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تتشرب الزيت وتغاط قوامها
- غالب البازلاء البيورية :

المقادير : نصف أقة بازلاء مسلوقة مصفاة - ملح - فلفل أبيض - أوقية زبد

خ ٢ - ٣ بيضات

- الطريقة - ١ - يسخن الزيت ويترك حتى يبرد نوعا
- ٢ - يضاف اليها ملح البيض وتبل الخليط بالملح والفلفل ويخفق جيدا
- ٤ - تدخن بضع قوالب صغيرة بالسمن ويوزع عليها الخليط
- ٥ - توضع القوالب في صنية بها ماء يصل لنصف ارتفاع القوالب
- ٦ - تغطى الصنية بورقة مدهونة وتزج في فرن متوسطة مدة ٢٠ دقيقة
- ٧ - ترفع القوالب من الصنية وتترك حتى تهدأ الحرارة نوعا ، ثم تقلب

وتقدم

الخرشوف بالصلصة البيضاء :

المقادير : عدد ٦ خرشوفات مسلوقة - رطل صلصة بيضاء - ملح - فلفل

أبيض

للتجميل : بقدوس - حلقات ليمون - مقدار ربع رطل لحم مسلوقة مقطع مكعبات

الطريقة - - بجهز الخرشوف ويسلق ويصفى من مائه ، ويرتب في صحن وتصب فوقه الصلصة البيضاء

٢ - يحمل البقدونس والليمون واللحم أو بأحدها على حسب الرغبة ويقدم ساخناً

الخرشوف بالتريه :

الطريقة - ١ - يقطع اللحم حلقات ويسلق في رطلين من الماء حتى يقرب من النضج

٢ - تعمل الصلصة البيضاء من السمن والدقيق وخلصة ساق اللحم واللبن أو الخلصة فقط وتبل جيداً بالملح والفلفل

٣ - يضاف إليه خرشوف مسلوقة وبعض من الجزر المقطع واللحم ، وترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع مع بعض من الليمون ، وتنزع من على النار وتقدم ساخنة

الخرشوف المحشو بالحضر :

المقادير : عدد ٦ من الخرشوف المسلوقة الباردة ، ملعقتان من بسلة مسلوقة ، ملعقتان من جزر مسلوقة مقطع مربعات ، عدد ٣ بطاطس مسلوقة مقطع مكعبات وبعض من الصلصة والبقدونس

الطريقة - ١ - تبل الحضر بالصلصة كل على حدة مدة خمس دقائق
٢ - يملأ كل خرشوفتان بنوع من الحضر ويحمل خفيف بالبقدونس ويقدم بارداً

الخرشوف المطمور المكور :

الطريقة : ١٢ خرشوفة مسلوقة نصف سلق تعمل البصلية ثم يضاف إليها الخرشوف المسلوقة ويغلى الاتاء ويترك على نار هادئة حتى ينضج

كرب صحيح مسبك بالعصاج :

المقادير . كرنبة صغيرة ، نصف رطل عصاج بالطاطم ، ملح ، فلفل ، نصف رطل طماطم مصفاة . ربع رطل ماء ، بصلة ، جزرة

الطريقة - ١ - تزال الأوراق الخضراء الخارجية ، وتسلق الكرنبة وهي صحيحة نصف سلق

٢ - تنزع الأوراق الوسطى بإحتراس من جهة الرأس باستعمال سكين حاد

- ٣ - يملأ الفراغ بالعصاج وتربط الكرنبة في شاشة للمحافظة على شكلها
 - ٤ - يقشر البصل والجزر ويقطع حلقات ويوضع في قاع الحلة وفوقه الكرنبة
 - ٥ - يضاف الماء بالطماطم المصفاة ويتبل بالملح والفلفل ويصب الخليط في الإناء
 - ٦ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ، أو يزج في فرن متوسط حتى ينضج
 - ٧ - تفك الشاشة باحتراس وتوضع الكرنبة في صحن ويصفي الصلصة وتصب حولها
- قرنييط بالصلصة البيضاء :

- المقادير : رطل صلصة بيضاء سميكة ، قرنيطة متوسطة مسلوقة ، أوقية جبنة رومي مبشور ، ملحقة كبيرة من بقسماط أبيض ، نصف أوقية زبد
- الطريقة - ١ - يدهن طبق فرن أو صينية بالسمن الدافئ
 - ٢ - ترص قطع القرنييط المسلوقة بنظام ويرش سطحها بالجبن
 - ٣ - تغطى بالصلصة البيضاء ويرش السطح خفيفاً بالبقسماط
 - ٤ - تقطع الزبد قطع صغيرة وتوزع على السطح
 - ٥ - تزج في الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخناً
- قرنييط مطبور مكور :

- المقادير : قرنيطة مسلوقة نصف سلق
- الطريقة - ١ - تعمل البصلية ويضاف إليها القرنييط المسلوقة المقطع قطع متوسطة
 - ٢ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج
- مسقعة القرنييط :

- المقادير : نصف قرنيطة مسلوقة نصف سابق ، ربع رطل زبد ، نصف رطل ماء أو بهريز ، ملح ، فلفل ، ثلاثة أرباع رطل صلصة باللحم المفروم
- الطريقة - ١ - يقصع القرنييط قطع مرسلة ويحفف ، ويحمر بالسمن نصف تحمير ويرفع

- ٢ - تعمل البصلية باللحم المفروم في السمن المتخفف
- ٣ - توضع القرنييط واللحم المفروم بالتبادل في حلة أو طاجن ، بحيث تكون الطبقة الأولى من اللحم ، يتبل السائل بالملح والماء ويسقى به القرنييط
- ٤ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو تزج في فرن حتى يتم النضج

القرنيط المحمر بالبيض :

المقادير : قرنيطة صغيرة مسلوقة ، ثلاث يعضات ، ملح ، فلفل ، سمن لتحجير
ملعقة كبيرة دقيق ، بقدونس

الطريقة - ١ - يكسر البيض ويرب قليلا ويتبل بالملح والفلفل

٢ - يقطع القرنيط قطعاً منتظمة ويجفف

٣ - تبلل القطع خفيفاً بالدقيق ثم تغمس في البيض

٤ - يحمر في قليل من السمن وترفع القطع على ورقة لامتصاص السمن

٥ - ترص القطع بنظام في صحن ويحمل بالبقدونس

القرنيط بالنقطة :

المقادير : قرنيطة صغيرة مسلوقة نصف سلق ، مقدار من النقطة ، مقدار
من صلصة الطماطم ، بقدونس ، سمن ، ملعقة كبيرة من دقيق متبل بالملح والفلفل

الطريقة - ١ - يقطع القرنيط قطع منتظمة ويجفف ، ثم تغطى القطع خفيفاً
بالدقيق المتبل

٢ - تغطى القطع بالنقطة وتحمر في السمن ، ترفع على ورقة لامتصاص السمن

٣ - ترص القطع ويحمل بالبقدونس وتقدم ساخنة ومعها صلصة الطماطم في
الوعاء الخاص

القرع (المظمور المكور) بالبصلية .

المقادير والطريقة . يجهز القرع ويطبق عليه القاعدة العامة للتسيك بعمل
البصلية مع استعمال كمية أقل من الماء وبعض من الحصى

سويته الجزر :

المقادير : رطل جزر مقطع حسب الرغبة ومسلق نصف سلق ، نصف
رطل ماء - ملح - فلفل - نصف أوقية زبدة

الطريقة : توضع جميع المقادير في إناء ويرفع على نار هادئة حتى يتم نضج
الجزر

٢ - يقدم كما هو أو يصنى من السائل المتخاض إن وجد ويحمل بقليل من
البقدونس المصرى

الباذنجان المقل بالبيض والبسائط :

- ١ - يقطع الباذنجان الرومي شرائح مستديرة رفيعة نوعاً
- ٢ - يتبل بالملح ويثقل عليه للتخلص من مائه ثم يجفف جيداً
- ٣ - يتبل في قليل من الدقيق ثم يغطى بالبيض والبسائط ويحمر
- ٤ - يرص في صحن بنظام ويحمل بالبقدونس وحلقات الطماطم

الباذنجان الأروس البلدى بالمصاج :

- المقادير : رطابين باذنجان بلدى صغير نوعاً - ملعقة سمن - نصف رطل عصاج
 بالطماطم - ملعقتان كبيرتان من صنوبر - ملعقة كبيرة بقدونس مفري - نصف
 رطل طماطم مصفاة - ربع رطل ماء أو خلاصة - ملح - فلفل
 الطريقة - ١ - يقشر الباذنجان أو يقشر مقدار قيراط ويترك قيراط ويلاحظ
 ترك العنق

- ٢ - يشق من الجانب وينزع قليلاً من لبه ويترك في الماء والملح نصف ساعة
- ٣ - يرفع من الماء ويجفف ويحمر في السمن ويرفع ثم يحشو بالمصاج المضاف
 إليه الصنوبر

- ٤ - يرص جنباً لجنب في صينية مدهونة بالسمن

- ٥ - يضاف الماء لعصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويسقى به الباذنجان
- ٦ - يزوج في فرن متوسطة بعد تنظيئه بورقة مدهونة بالسمن ويترك حتى ينضج
 سوتية البطاطس :

- المقادير : نصف أقة بطاطس صغيرة ، أوقية زبد ، ملعقة مقدونس مفري ،
 ملح ، فلفل أبيض
 الطريقة : يقشر البطاطس ثم يساق ، يسخن الزيت ويقام بها البطاطس ويتبل
 بالملح والفلفل ويرش بالبقدونس ويقدم ساخناً
 بطاطس بيوريه :

- المقادير : نصف أقة بطاطس مسلوق ومهروس ناعماً ، أوقية زبد أو سمن ،
 ملعقتان من لبن حليب ، ملح ، فلفل أبيض
 الطريقة - ١ - يهرس البطاطس المسلوق

٢ - يغلى اللبن مع السمن ، ويضاف اليه البطاطس المهروس والملح والفلفل الاسود .

٣ - يقلب الجميع جيداً بملعقة خشب حتى تمتزج جميعاً ويبيض لونه

٤ - يقدم ساخناً أو مع أطباق أخرى

كفتة البطاطس :

المقادير : نصف أقة بطاطس مسلوقة ومهروس جيداً مع صفار ثلاث بيضات وأوقية من السمن ، ربع رطل عصاج ويضاف اليه صنوبر ، ملح ، فلفل ، أبيض بقسماط للتغطية ، سمن ، بقندونس للتجميل

الطريقة - ١ - يسح السمن على النار ويضاف اليه البطاطس ويقلبان جيداً

٢ - يزرع من على النار ليبرد ، ثم يضاف اليه البيض والملح ويقاب جيداً

٣ - يخفق الخليط لمدة ٥ دقائق

٤ - تشكل حسب الرغبة إما تخاتها قيراط أو على هيئة أصابع ، على أن

يكون الحشو في الوسط

٥ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن الغزير

٦ - تقدم ساخنة وتجميل بالبقندونس

رستو البطاطس :

تلتخب وحدات البطاطس الصغيرة ، تغسل وتقشر ويوضع في ماء بارد ومدح

ولما أن تترك نينة أو تسلق نصف سلق

٢ - تجفف جيداً وتوضع في صينية بها قليل من السمن وتزج في فرن حار

٣ - يفتح الفرن ما بين وقت وآخر ويغطى البطاطس بالسمن الذي بالصينية

٤ - تترك حتى تنضج حوالى ساعة إذا كانت نينة ، ونصف ساعة إذا كانت

نصف سلق وتقدم مع رستو اللحم والطيور

بيورية فريال :

المقادير : نصف أقة بطاطس مسلوقة ومهروس ناعماً . أوقية زبد مع صما .

ثلاث بيضات . ملح . فلفل . يبيض للتليع

الطريقة - ١ - يهرس البطاطس جيداً

٢ - يسح الزبد ويضاف اليه البطاطس ويقاب جيداً على نار ددات حى

تتكون العجينة

- ٣ - يرفع من على النار ويتبل بالملح والفلفل
 - ٤ - يخفق صفار البيض بقليل من الملح والفلفل ثم يضاف للبطاخس
 - ٥ - يقلب الخليط جيداً ليمتزج به صفار البيض تماماً
 - ٦ - يوضع في كيس ذو بليطة منقوشة مثل بليطة الشكلمة
 - ٧ - تدهن صنية بالسمن الدقء وترش بقليل من مسحوق الأرز الناعم
 - ٨ - يضغط البطاخس من الكيس على هيئة وردة متوسطة مثل الشكلمة ، ويمكن وضع نصف فستقة في وسط كل منها
 - ٩ - يدهن الورد بالبيض المخفوق قليلاً
 - ١٠ - تخبز في فرن متوسطة لمدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه
 - ١١ - يقدم في الحال إما على حدة أو مع أطباق اللحم
- الاسفاناخ بالجبن الرومى :

المقادير : رطلان اسفاناخ مسلوقة ٢ ، ونصف أوقية زبد ، أوقيتان جبنة رومى مبشور

- الطريقة - يسلق الاسفاناخ ويصنى ويفرم بالمكينه
- ٢ - يضاف اليه مقدار أوقيتان من الزبد ويقلب على نار هادئة
- ٣ - يضاف اليه الجبن الرومى مع الاحتفاظ بملعة للوجه
- ٤ - يتبل بالملح والفلفل ويوضع في صحن فرن مدهون ويرش وجهه بالجبن المبشور

- ٥ - يوزع على السطح مقدار نصف أوقية من الزبد مقطعة قطعاً صغيرة
 - ٦ - يخبز في فرن حار حتى يحمر الوجه
- بيورية الاسفاناخ :

- المقادير : رطلان من اسفاناخ ، ثلاثة أرباع أوقية سمن ، ثلاثة أرباع رقية دفيق ، نصف رطل لبن ، ملح ، فلفل أبيض ، متانتات خبز محمر
- الطريقة - ١ - يجهز الاسفاناخ ويسلق ٢ - يصفى من ماء اسلق ويفرى
 - اعماً بالسكين ٣ - تملأ صلاصة بيضاء مخبنة بالدقيق والرد ويرج رطل لبن
 - ٤ - تضاف الصلاصة الاسفاناخ ويبنى على النار لمدة ١٠ دقائق ٥ - يتبل

جيداً ، وتضاف اليه قليل من اللبن حتى يصير قوامه متوسط ٦ - يوضع في صحن ويحمل بمثلثات الخبز المحمر

قالب الاسفاناخ بالبيض :

المقادير : رطلان اسفاناخ مكور ، ٣ بيضات ، أوقية سمن ، ملح ، فلفل أبيض

الطريقة - ١ - يعمل الاسفاناخ المكور باستعمال اللحم المفري

٢ - يخفق البيض قليلا ويضاف اليه الملح والفلفل

٣ - يقدح السمن في دقة ويدهن به الجدار تماما

٤ - يصب البيض في الدقة ويحرك بنظام لتغطية قاعها وجدرانها

٥ - يصنى الاسفاناخ قليلا من سائله

٦ - توضع الدقة على نار هادئة أو في الفرن لمدة ١٠ دقائق مع تحريكها

ما بين وقت وآخر لتحمير طقة البيض

٧ - تترك لتهدأ قليلا وتقلب في صحن وتقدم ساخنة

الملوخية بالسك :

المقادير : رطلان ملوخية ، من نصف الى أقة سمك وأفضلها سمك الشيلان ،

بصلة مفريه ناعمة ، لتر ماء ، بعض من الكسبرة الناعمة ، نصف رأس ثوم ،

٣ ملاعق زيت ، ملح ، فلفل ، بهرات

الطريقة - ١ - تغسل الملوخية وتغطف ، وإما أن تخرط أو تحلق باليد

٢ - ينظف السمك ويقطع جزلا ويتبل بالملح والخل

٣ - يقدح الزيت وتحمر فيه البصلة حتى يصفر لونها ، فيضاف لها الثوم

والكسبرة ويقلب الجميع حتى يصفر الثوم

٤ - يضاف لتر ماء ويترك حتى يغلي فيضاف السمك وتهدأ النار ، ويترك

حتى ينضج

٥ - ينشل السمك ويقدم بمفرده بعد تجميله بالبقدونس . أما الخلصة

فتستعمل لعمل الملوخية

٦ - تضاف الملوخية المجهزة المرق مع التقليب الجيد وتترك على النار حتى

تغلو غلوتين بدون غطاء ، ثم تزرع من على النار
الملوخية الجافة :

المقادير : كوبة ماوخية جافة ناعمة . لتر مرق طيور أو لحم . حزمتان سلق
بعض من الثوم ناعماً . مملعتان سمن

الطريقة - ١ - يغسل السلق جيداً ثم تعلف أوراقه وتخرط بالخرطة
٢ - تعمل التقلية بالسمن والثوم ، ثم يضاف إليها المرق ويترك على النار
حتى يغلي

٣ - يضاف السلق ويترك حتى يغلي خمس دقائق
٤ - تصاف الملوخية مع التقلية الجيد ، وتغلو غلوتين ثم تزرع من فوق النار
القلقاس بالحضرة :

المقادير : أقة قلقال . بصلتان مفريتان . رطل لحم . لتر ماء أو خلاصة .
عصير ليمونة . ملح . فلفل . رأس ثوم . ربع رطل سمن . حزمتان من سلق
الطريقة - ١ - يقشر القلقال ويقطع مكعبات وينقع ويغسل جيداً
٢ - يقدح نصف مقدار السمن ويحمر فيه القلقال نصف تحمير ويرفع
٣ - يضاف البصل المفري للسمن المتخلف وقلب معه قليلاً ثم يضاف اللحم
المقطع مثل الكباب ويقلب مع البصل حتى يصفر لونه

٤ - يضاف الماء ويترك حتى يغلي ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون
٥ - تهدأ النار ويضاف القلقال المحمر ويترك حتى يتم فضجه
٦ - تعمل الحضرة بباقي السمن وإما بالسلق وتضاف للقلقال وتغلى ١٠ دقائق
قلقال ممهوك (بيوريه) :

المقادير : واحد ونصف رطل قلقال . أوقية زبد . نصف فنتيان من اللبن .
ماح . فلفل أبيض

الطريقة - ١ - يترك القلقال صحيحاً ويمسح بقطعة مبللة ثم يوضع في فرن
حار حتى ينضج

٢ - يقشر القلقال الناضج ويدهك ، ثم يضاف إليه الزبد واللبن والملح
والفلفل ويقلب جيداً . طريقة التقديم - يقدم مع الكبد المشوية واللحوم الخ

الباميا الويكة

المقادير : ٢ رطل باميا خضراء . ٢ ملعقة كبيرة من سمن . رطل لحم مقطع مكعبات . بصلة كبيرة ترو ونصف خلاصة لحم أو طيور أو ماء . ملح . فلفل . قليل من الشطة . رأس ثوم للتقوية . شوية كسبرة . ملعقة كبيرة من السمن الطريقة - ١ - تجهز الباميا ثم تحرط رقيقاً وتحمر في السمن وترفع ٢ - يحمر البصل في السمن المتخلف حتى يصفر لونه ، فيضاف اللحم المقطع ويحمر ٣ - يضاف السائل ويتبل ويترك على النار حتى ينضج اللحم نصف نضج فتضاف الباميا

٤ - تحرك جيداً لتنهرى الباميا وتترك حتى تنضج ، فيعاد تسيلها ٥ - تعمل التقوية في السمن والكسبرة والثوم وتضاف للويكة الاسبرج (كشك الماس) :

المقادير حزماتان اسبرج مسلوقة . نصف رطل صلصة يضاء . نصف أوقية زبد . ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم

الطريقة - ١ - يصفى الاسبرج من ماء سليقه ، ثم يقطع قطع ٥ سم ٢ - ترص في صحن فرن وتغطى بالصلصة

٣ - يرش السطح بالبقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح ، ثم يبرج الصحن في فرن حار حتى يتم نضجه ليحمر وجهه الطاطم للطبوخة :

المقادير : رطل لحم . ٣ أرطال طاطم مصفاة . ٣ ملاعق كبيرة من أرز . ماء . بصلة كبيرة . ملح فلفل

الطريقة - ١ - تعمل البصلية باستعمال نصف الطاطم

٢ - يضاف المقدار الباقي من الطاطم المصفاة وقليل من الماء والملح والفلفل وتركه على النار حتى يقرب اللحم من النضج

٣ - يفصل الأرز ويضاف للطاطم وتهدأ النار حتى ينضج

الحضر بالكاري :

المقادير : نصف أقة خضر . مقدار من صلصة الكاري . نصف رطل لحم . فنجان ونصف أرز مسلوقة

الطريقة - ١ - تجهز الخضر على حسب نوعها

٢ - تمبل صلصة الكارى بالحم وتغلى مدة نصف ساعة ثم تضاف اليها الخضر

٣ - تطهى على نار هادئة حتى تنضج ، وتغرف في صحن وحوطها الارز المسلوق

البصل المحمر

تحضير البصل - يقشر البصل ويقطع حلقات رقيقة أو يقطع ويغرم ناعما بالسكين ثم يغطى بالدقيق ويغمس في يياض البيض ثم بالدقيق ويحمر وتستعمل للتجميل . يقشر البصل وتقطع حلقات ويغطى بالبيض والبقسماط ويستعمل للتجميل (التحمير) يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ثم يرفع على ورقة لامتناس المادة الدهنية .

كاخ العدس .

المقادير نصف قدح عدس بحبة مسلوق . بصلتان مقطوعتان حلقات رقيقة الطريقة يدعك البصل بالملح والفلفل وتغسل بالماء البارد تخلط جميع المقادير وتبل بالصلصة يوضع في صحن ويحمل بالقدنس المقرى .

الكشرى بالعدس أبو جبه

المقادير - فنجان عدس بحبة - فنجان ارز رشيدى - بصلتان مفريتان أو مقطعتان حلقات ملعقة سمن أو زيت - ملح - فلفل .

الطريقة - ينقى العدس والارز كل على حدة ٢ يساق العدس والارز كل على حدة وتبل بالملح ٣ يصنى ويخلط العدس بالارز ٤ يقدح السمن والزيت ويحمر ثم يضاف السمن أو الزيت المتخلف للاناء الذى به الكشرى ويرفع على نار هادئة مدة عشرة دقائق ويغرف في صحن ويحمل بالبصل المحمر ويقدم وقد تقدم معه صلصة الطماطم .

الخبوب

الفريك المفلقل -

المقادير - فنجان فريك - فنجان ونصف ماء وملعقتان سمن - ملح .

الطريقة - ينقى الفريك من الحصى ويغسل جيدا ٢ يقدح السمن ويضاف اليه

الفريك ويحمر ثم يضاف الماء والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج (العاشوراء - ١ - يقشر القمح ويغسل ويسلق حتى يتم نضجه فيرفع من فوق النار ٢ - يصق نصف المقدار بمصفاة ضيقة الثقوب ٣ - يضاف الناتج من التصفية للإناء المحتوى النصف الغير المصق ٤ - يعاد الإناء على النار ويترك حتى يغلى مع التقلب ٥ - يضاف اليه الذشا والكورن فلور الممزوج جيد الماء البارد ويقلب جيدا ويترك حتى يغلى مدة خمسة دقائق مع التقلب ٦ - تحلى بالسكر ويضاف اليها ماء الورد والمسكرات مع الاحتفاظ بجزء للتجميل ٧ - تعرف في صحن وتترك حتى تبرد نوعا ثم تحمل بالمسكرات والقرفة على حسب الذوق .

القرع المحشو .

الطريقة - نصف أفة قرع صغير - مقدار من الخلطة النيئة - نصف رطل طماطم مصفاة - قليل من الماء المغلى ملح - بصله - قطعة كرفس إذا أريد .

الطريقة - يغسل القرع ويكحت وقدترك بقشرة ٢ - يزع اللب ثم تقبل من الداخل بالملح أو الكرفس وتوضع في الحلة ٥ - ترص القرع المحشو بنظام ويضاف اليه الطماطم المصفاة والسمن والملح ويرفع على نار هادئة مدة عشرة دقائق ٦ - يضاف الماء المغلى المملح قليلا ويترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج يغرف بنظام وتصب حوله الصلصة .

الباذنجان الأسود الضلبة -

المقادير ٢٠ باذنجان أسود أروس نصف كيلو - أر من خلطة صلصة ربع رطل طماطم مصفاة - نرم ملح فلفل قليل من الماء المالح ٣ - ماعقة ريب فرنسادی جزر تان - قطعة كرفس - صلصة تتقطع حباتا .

الطريقة - يقرر الباذنجان ويترك مدة ربع ساعة في الماء المالح - نعمل خلطة الضلبة ويحتى بها الباذنجان كما في ضلبة القرع - الباذنجان الابيض المحشو كما في الباذنجان الأسود - طلبة الباذنجان الابيض كما في ظلبة الباذنجان الاسود

الفلفل المحشو

المقادير أفة فلفل ، مقدار من الحشو والنيء أو مقدار من حشو الضلبة . ماعقة كبيرة سمن أو . دلمعتان زيت . منج فلفل . بهار وظليل من الماء المسلح

الطريقة ١ - يغسل الفلفل جيداً ويزال الكأس باحتراس وتزال البذور

٢ - يغسل من الداخل وينقع في ماء مملح

٣ - يصنى من الماء ويتبل بقليل من الملح والفلفل والبهار

٤ - يحشى بالخلطة المختارة مع ترك فراغ

٥ - تزال البذور ويقطع جزء من عنقه ثم تغطى الفلفل بالسكاس المعدة

وقد لا يغطى

٦ - يرص في حلة . ويوضع له مقدار من السمن أو الزيت وقليل من الماء

المغلى المملح

٧ - يرفع على نار هادئة حتى ينضج يرتب بنظام في الصحن المعد ويقدم

الحس المحشو

المقادير ورق ٣ خس . نصف مقدار من الخلطة التيته - نصف مقدار خلطة

حشو ضلعة ملحقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت ، قليل من الخلصة أو الماء - ملح

فلفل عصر ليمونه

الطريقة : تفصل أوراق الحس ويغسل جيداً وينزع العرق الغليظ من كل

عرق باحتراس

٢ - يغلى مقدار من الماء المضاف إليه الملح ويوضع به مقدار من ورق الحس

ويترك مدة دقيقتين ثم يرفع على مصفاة وتكرر العملية الى ان ينتهى الورق

٣ - يحشى على هيئة اصابع كما في الكرنب أو يحشى على شكل مشاك الحجاب

عل ان تكون الجهة الملتأه للخارج

٤ - يرص في حلة ويرفع على النار وبعد خمسة دقيقة يضاف إليه قليل من

السائل المملح وعصير الليمون ومقدار من السمن أو الزيت

٥ - تترك هادئة حتى يتم نضجه

٦ - يقدم ساخناً أو بارداً في حالة استعمال حشو الظله ويقدم مع كاخ

اللبن الزبادى

حشو ورق العنت

المقادير : رطل ورق عنب . مقدار من الخلطة التيته . فنجان من الارز .

ملعقة كره سمن قليل من الماء . عصر ليمونه

الطريقة ١ - يغسل ورق العنب مراراً في الماء البارد . ثم يفرد الورق ويرتب بمجموعات بعضها فوق بعض

٢ - تسلق كل مجموعة في الماء المغلي المضاف إليه قليل من الملح ثم ترفع باحتراص وتوضع في مصفاة

٣ - تعمل الخلصة وتبيل جيداً

٤ - تقطع العنق من الورق ويفرد بحيث تكون الجهة الملساء للخارج

٥ - يوضع جزء قليل من الخلطة على الورقة وتلف كالاصبع

٦ - يفرش قاع الحلة بجزء من ورق العنب ويرص المحشو بنظام ويوضع فوقه السمن

٧ - يرفع الأناء على النار لمدة ٣ دقائق ، ثم يضاف للحشو قليل من الماء المالح ويترك حتى يقرب من النضج ، فيضاف عصير الليمون ويضاف قليل من الماء كما

لزم الحال

٨ - يغرف في صحن بنظام

الطاطم المحشوة بالعصاج والأرز

المقادير : عدد ١٢ طاطم جامدة مستديرة ربع رطل عصاج ، ثلاث ملاعق كبيرة أرز مسلوقة . ملعقة شاي من بقدونس مقرى قليل من السمن . ملح . فلفل
الطريقة : ١ - تجهز الطاطم وتقور وتبيل كالسابق

٢ - يخلط العصاج بالأرز والبقدونس وتبيل الخليط بالملح والفلفل

٣ - تملأ الطاطم بالخليط وتدهن بالسمن

٤ - ترص في صينية مدهونة بالسمن ويخرج في قرن متوسط مدة عشر دقائق

٥ - ترص في صحن وتجميل بالبقدونس وتقدم ساخنة

تم الكتاب

محتويات الكتاب

من	الى	المقدمة
٣		
		الفصل الأول : المطبخ . محتويات المطبخ وتنظيمها . الادوات والأثاث الضروري . خزان السكر . مخزن الأطعمة . خزن الأطعمة . اثوابل والبهارات . المواد الملونة المستعملة
١٦ - ٤		
		الفصل الثاني : الغذاء والطهى . الطهى . أسباب الطهى . طرق الطهى المختلفة . الشروط الواجب مراعاتها عند السلق . البهريز
٣٣ - ١٦		
		الفصل الثالث : الحساء والصلصات . حساء الأطعمة المختلفة
٤٨ - ٣٤		
		الصلصات . أقسام الصلصات
		الفصل الرابع : اللحوم . تركيب اللحم . القواعد العامة لطهى اللحم
		التنبيرات التى تطرأ على اللحم فى أثناء الطهى . طرق حفظ اللحوم . الجيلى . تركيب الجيلاتين وخواصها الطبيعية . السلق .
٦٧ - ٤٩		
		التسبيك . التحمير . التلى . الطهى فى الفرن وعلى البخار
٧١ - ٦٨		
		الفصل الخامس : الطيور
٧٧ - ٧٢		
		الفصل السادس : الأسماك . التركيب . أنواع طهى الأسماك
٨٠ - ٧٨		
		الفصل السابع : النسويات والبيض
٩٥ - ٨١		
		الفصل الثامن : الخضروات

دائرة المعارف المصرية

تقدم الكتاب الثاني

حلواني البست

في

صناعة الفطائر. الحلويات. البودنج. المربات
المثلجات. الشربات. الفواكه المسكرة الخ

تأليف الانسة انته ابراهيم بالتريسه النسوية

الثن ٥ قروش وبالبريد ٦ قروش

الناشر

دار المعارف

للطببع والنشر

مادة بطرشي شجاع عبدالغنى مصر

